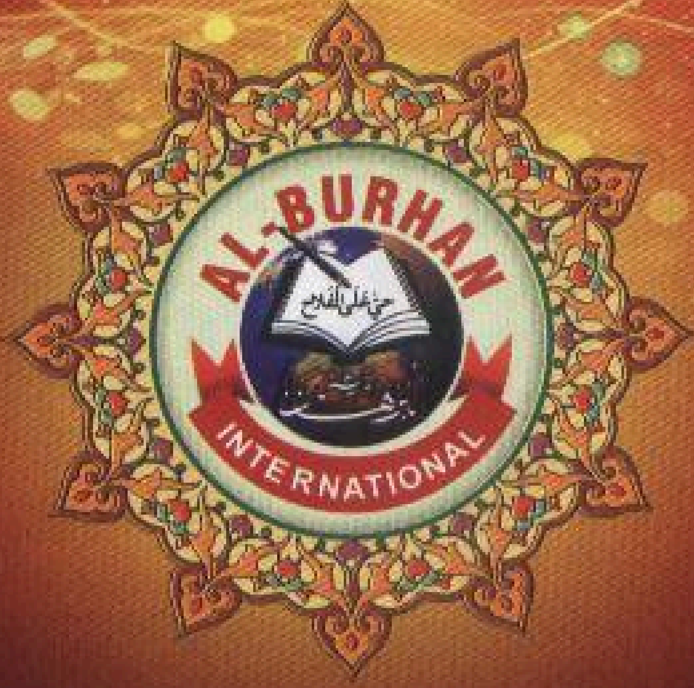
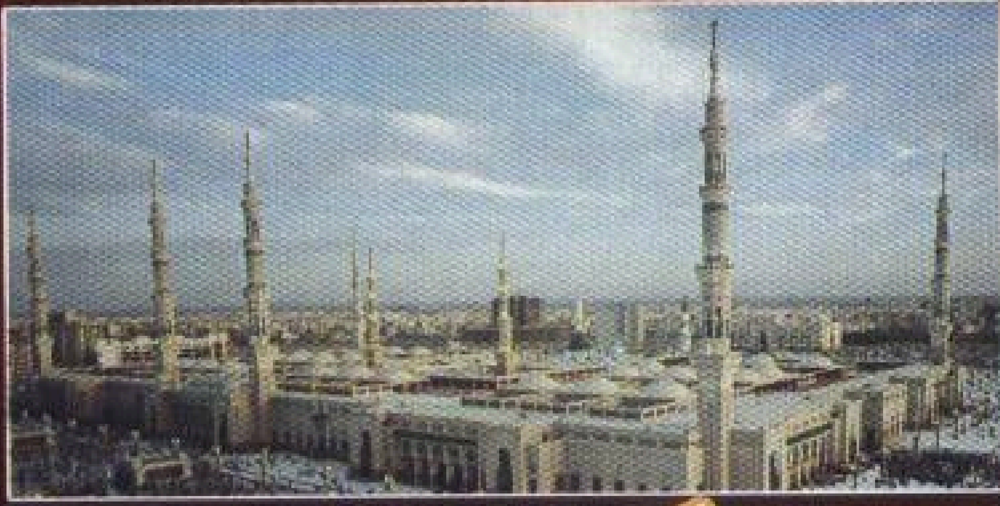
رجسٹریشن نمبر 36-20333 سی پی ایل نمبر FD-107

البرھان فاؤنڈیشن کے زیر ادارت خواتین کیلئے اپنی طرز کا واحد جریدہ

راہنمائے خواتین

جلد نمبر 10 فروری 2015ء شمارہ نمبر 2



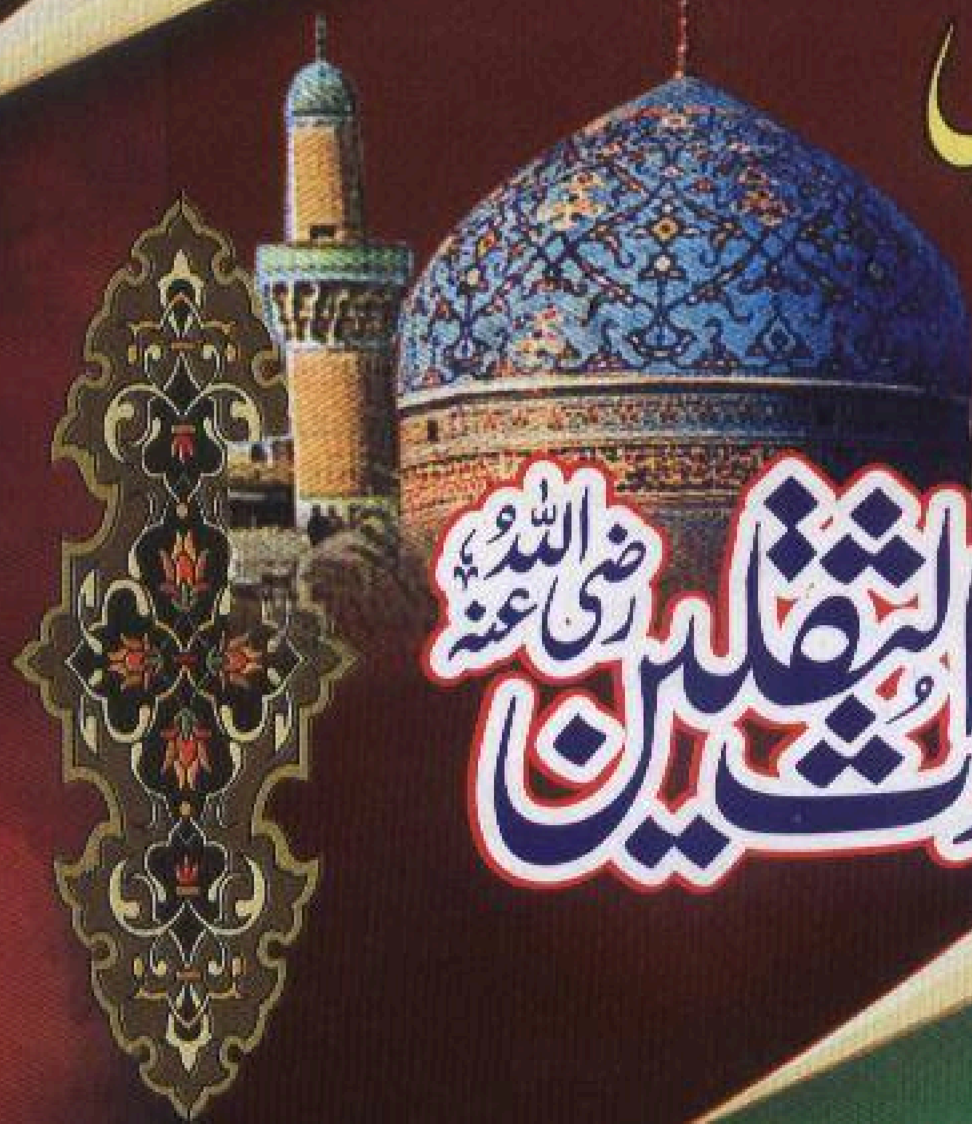


مسجدِ نبوی میں
چراغ کی ابتداء

اے رضا طوفانِ محشر کے تلاطم سے نہ ڈر
شاد ہو ہیں کشتی اُمت کو لنگر ایڑیاں

ازواجِ مطہرات کیساتھ مشاورت

اُم المومنین
حضرت سیدہ خدیجۃ الکبریٰ رضی اللہ عنہا



غوث الثقلین رضی اللہ عنہ

شادی خانہ آبادی
بربادی
میں کیوں بدلتی ہے

نیند کی دُشمن

چڑیا
کی تین نصیحتیں

وزن کم کرنیکا طریقہ

عورتوں کے مسائل

Reg. No.20333-36

البرہان انٹرنیشنل کے زیرادارت خواتین کیلئے اپنی طرز کا واحد جریدہ

ماہنامہ
راہنمائے خواتین فیصل آباد

جلد نمبر 10: فروری 2015ء : شمارہ نمبر 2

زیر سرپرستی
فقیہ عصر بقیۃ السلف حضرت قبلہ مفتی محمد امین صاحب دامت برکاتہم العالیہ

زیر قیادت
صاحبزادہ الحافظ محمد زاہد سلطانی الصدیقی البکری
خانقاہ فتحیہ کوٹلی آزاد کشمیر

نوٹ: مقالہ نگار کی آراء سے ادارہ کا متفق ہونا ضروری نہیں

PRO - ایم خالد اقبال

زر تعاون
قیمت فی شمارہ 35 روپے
علاوہ ڈاک خرچ سالانہ 360 روپے

آئینہ ترتیب

خط و کتابت کا پتہ
آفس ماہنامہ راہنمائے خواتین 57-C ماڈل ٹاؤن فیصل آباد
041-2639940
حبیب بینک جناح کالونی برانچ اکاؤنٹ نمبر A/C 09037900113203

پبلشر: محمد افضل سعید نے صبح نور پرنٹنگ پریس سے چھپوا کر 57-C ماڈل ٹاؤن فیصل آباد سے شائع کیا

تفسیر القرآن

از حضرت پیر محمد کرم شاہ الازہری صاحب علیہ الرحمہ (بھیرہ شریف)

اَلَآ اِنَّ اَوْلِيَآءَ اللّٰهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُوْنَ۔

ترجمہ: ''سنو! بے شک اولیاء اللہ کو نہ کوئی خوف ہے اور نہ وہ غمگین ہوں گے۔(سورہ یونس آیت نمبر 62)

تفسیر: یوں تو تمام مفسرین نے اپنے اپنے ذوق کے مطابق اس آیت کی تفسیر کی ہے لیکن حق یہ ہے کہ عارف باللہ علامہ مولانا ثناء اللہ پانی پتی رحمۃ اللہ علیہ کے بیان میں جتنی دلکشی اور جامعیت ہے اس کا جواب نہیں اس لئے میں انہی کی خوشہ چینی کرتے ہوئے چند حقائق ہدیہ ناظرین کرتا ہوں۔

وَلِـیٌّ کا معنی قرب اور نزدیکی ہے۔ وَلِـیٌّ اسی سے اسم ہے اس کا معنی ہے قریب، محبّ، صدیق اور مددگار۔

اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتے ہیں کہ بندہ نفلی عبادات سے میرے قریب ہوتا ہے یہاں تک کہ میں اس سے محبت کرنے لگتا ہوں اور جب میں اس سے محبت کرنے لگتا ہوں تو میں ہی اس کے کان بن جاتا ہوں جن سے وہ سنتا ہے اور میں ہی اس کی آنکھ بن جاتا ہوں جس سے وہ دیکھتا ہے(رواہ البخاری)

اور اس قرب محبت کا سب سے بلند اور ارفع مقام وہ ہے جہاں محبوب رب العلمین صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم فائز ہیں۔ حضور ﷺ کا طائر ہمت جہاں محو پرواز ہے ان رفعتوں کو کوئی جان نہیں سکتا سوائے اس ذات بے انتہا کے جس نے اپنے محبوب بندے کو یہ ہمتیں اور حوصلے ارزانی فرمائے، صوفیاء کرام کی اصطلاح میں ''ولی'' اس کو کہتے ہیں جس کا دل ذکر الٰہی میں مستغرق رہے۔ شب و روز وہ تسبیح وتہلیل میں مصروف ہو۔ اس کا دل محبت الٰہی سے لبریز ہو اور کسی غیر کی وہاں گنجائش تک نہ ہو۔ وہ اگر کسی سے محبت کرتا ہے تو اللہ تعالیٰ کے لئے اگر کسی سے نفرت کرتا ہے تو اللہ تعالیٰ کے لئے۔ یہی وہ مقام ہے جسے فنافی اللہ کا مقام کہتے ہیں۔

علامہ موصوف فرماتے ہیں۔ سنو اولیاء اللہ کی دو قسمیں ہیں۔ ایک وہ ہیں جو طالب اور مرید ہیں، دوسرے وہ ہیں جو مطلوب اور مراد ہیں۔ ایک وہ ہیں جنہیں محبوبیت کی خلعت فاخرہ سے سرفراز کیا گیا ہے۔

حضرت سیدنا فاروق اعظم رضی اللہ عنہ سے مروی ہے:

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا اللہ کے بندوں میں سے ایسے لوگ بھی ہیں جو نبی ہیں اور نہ شہید لیکن قیامت کے دن قرب الٰہی کی وجہ سے انبیاء اور شہداء ان پر رشک کریں گے۔ صحابہ نے عرض کی یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم ہمیں بتایئے وہ کون ہیں۔ ان کے اعمال کیا ہیں تا کہ ہم ان لوگوں سے محبت کریں۔ فرمایا وہ لوگ جو اللہ تعالیٰ کے لئے آپس میں محبت کرتے ہیں نہ ان میں کوئی رشتہ ہے اور نہ مالی منفعت بخدا ان کے چہرے سراپا نور ہوں گے اور نور کے منبروں پر انہیں بٹھایا جائے گا دوسرے لوگ خوفزدہ ہوں گے اور انہیں کوئی خوف نہ ہوگا۔ لوگ حیران وملائل میں مبتلا ہوں گے لیکن انہیں کوئی حزن وملال نہ ہوگا۔ پھر حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے یہ آیت پڑھی۔

اَلَآ اِنَّ اَوْلِيَآءَ اللّٰهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُوْنَ۔

(ضیاء القرآن سورۃ یونس آیت نمبر 62)

ہدیہ عقیدت بارگاہِ رسالت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم

از امام شاہ احمد رضا خاں محدث بریلی

(۱) عارض شمس و قمر سے بھی ہیں انور ایڑیاں
عرش کی آنکھوں کے تارے ہیں وہ خوشتر ایڑیاں

(۲)جا بجا پر تو فگن ہیں آسمان پر ایڑیاں
دن کو ہیں خورشید شب کو ماہ و اختر ایڑیاں

(۳)ان کا منگتا پاؤں سے ٹھکرادے وہ دنیا کا تاج
جن کی خاطر مر گئے منعم رگڑ کر ایڑیاں

(۴) تاج روح القدس کے موتی جسے سجدہ کریں
رکھتی ہیں واللہ وہ پاکیزہ گوہر ایڑیاں

(۵)ایک ٹھوکر میں احد کا زلزلہ جاتا رہا
رکھتی ہیں کتنا وقار اللہ اکبر ایڑیاں

(٦) اے رضا طوفان محشر کے تلاطم سے نہ ڈر
شاد ہو ہیں کشتی اُمت کو لنگر ایڑیاں

مفہوم اشعار وخلاصہ تشریح:

(۱)......نبی اکرم ﷺ کے پاؤں مبارک کی بابرکت ایڑیاں سورج اور چاند سے بھی زیادہ روشن اور منور ہیں بلکہ یوں کہوں کہ آپ کی ایڑیاں ایسی خوبصورت ہیں کہ عرش معلیٰ نے ان کو اپنی آنکھیں (آنکھ کی پتلی) بنا لیا ہے۔ معراج کی رات عرش معلیٰ نے انہی ایڑیوں کے بوسے لے کر اپنے دل کو ٹھنڈا کیا۔

ہم سے ذروں کی تو تقدیر ہی چمکا جاتا
مہر فرما کے وہ جس راہ سے نکلا کرتا

(۲)......آسمان کی وہ کونسی جگہ ہے کہ جہاں میرے آقا کی ایڑیوں نے نور نہ بکھیرا ہو۔ ہاں ہاں انہی ایڑیوں سے نور کی خیرات لے کر دن کو سورج چمکتا ہے اور انہی ایڑیوں کی برکت سے رات کو چاند ستارے جگمگاتے ہیں۔

تمہارے نقش قدم کی تلاش میں شب بھر
میں پیچھے چاند ستارے بھی چھوڑ آیا ہوں

(۳)......جس دینوی تاج وتخت کے لئے دنیا دار لوگ ایڑیاں رگڑ رگڑ کر مر جاتے ہیں ہمارے آقا کے در کے گداؤں کو اللہ تعالیٰ نے در رسول کا بھکاری ہونے کی وجہ سے ایسی شان استغناء عطا فرمائی ہے کہ وہ اس تخت وتاج کو پاؤں کی ٹھوکر اور جوتے کی نوک پہ رکھتے ہیں۔

تخت سکندری پر وہ تھوکتے نہیں ہیں
بستر لگا ہوا ہے جن کا تیری گلی میں

(۴)......میرے شان والے نبی کی کیسی عظمت وشان ہے کہ سید الملائکہ حضرت جبریل امین جب معراج کی رات حضور علیہ السلام کے قدموں کے بوسے لے رہے تھے تو ان کے نورانی تاج کے جنتی

اورنورانی موتی حضور علیہ السلام کے قدموں کوسجدہ کرنے کے لئے جھکے ہوئے تھےاورزبان حال سے کہہ رہے تھے۔

جنت نہ نہ جنت کی کلیوں میں دیکھا
مزہ جو محمد کی تلیوں میں دیکھا

(۵)......سبحان اللہ! جب یہ عظمت وشان ہے حضور علیہ السلام کی ایڑیوں کی کہ جب آپ بمعہ ابوبکرصدیق،عمرفاروق،عثمان غنی رضی اللہ عنہم اجمعین کے احد پہاڑ کے اوپر تشریف لے گئے تو احد پہاڑ آپ کے قدوم میمنت لزوم کے بوسے لے کرزلزلے سے (وجد) میں آ گیا آپ نے ایک ایڑی کی ٹھوکر ماری اورفرمایا:

اثبت احد فا نما علیک نبی وصدیق وشھیدان

(بخاری شریف)

(۶)......اے گدائے درخیر الوریٰ پیارے احمد رضا! قیامت کے دن کی ہولنا کیوں کا تو غم کیوں کرتا ہے تو کوئی لاوارث تو نہیں ہے، تیرا سہارا تو وہ اللہ کا محبوب ہے جس کی بابرکت ایڑیاں اُمت کی کشتی کونجات کے کنارے پرلگانے کے لئے کافی ووافی سہارا ہیں۔

کہیں گےاور نبی اذھبو الیٰ غیری
میرے حبیب کےلب پر انا لھا ہوگا

سرکارصلی اللہ علیہ وسلم کی ایڑیاں:

ایک مرتبہ حضور صلی اللہ علیہ وسلم اپنے چچا ابوطالب کے ہمراہ مقام عرفہ سے تین میل دورمقام ذی المجاز یہ گئے جہاں ہرسال بہت بڑی منڈی لگتی تھی جناب ابوطالب کوشدید پیاس نے ستایا تو انہوں نے حضور علیہ السلام کی بارگاہ میں عرض کیا،عطست ولیس عندی ماء۔میں پیاسا ہوں اور پاس پانی بھی نہیں ہے۔

فنزل النبی صلی اللہ علیہ وسلم و ضرب بقدمہ الارض آپ صلی اللہ علیہ وسلم سواری سے اترے اورآپ نے زمین پہ قدم(ایڑی)ماری۔

فخرج الماء فقال اشرب۔

پانی نکل آیا،آپ نے فرمایا چچا اپنی پیاس بجھالے۔

(ابن عساکر۔شفا۔زرقانی ص۱۷۰ج۵)

مسلم شریف کی حدیث ہے کہ ایک شخص نے حاضر ہوکر اپنی اونٹنی کی سست رفتاری کی شکایت کی فضر بہ برجلہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اونٹنی کوایڑی لگائی،حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں:

والذی نفسی بیدہ لقدر ایتھا تسبق القائد۔

خدا کی قسم! وہ ایسی تیز رفتار ہوگئی کہ کبھی کوئی تیز سے تیز تر سواری بھی اس سے آگے نہ بڑھ سکی۔

حضرت ابوطلحہ رضی اللہ عنہ کے گھوڑے کے ساتھ بھی ایسا معاملہ ہی پیش آیا وہ فرماتے ہیں:فکان بعد لا یجاری (حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا قدم لگنے کا بعد) پھراس کا مقابلہ کسی سے نہ ہوسکتا،یعنی بلا مقابلہ ہرمیدان میں جیت جاتا۔(بخاری ومسلم)

دونوں جہاں میں مجھ کو وسیلہ ہے آپ کا
کیا غم ہے گرچہ ہوں میں بہت خوار یارسول صلی اللہ علیہ وسلم
کیا ڈر ہے اس کو لشکر عصیاں و جرم سے
تم سا شفیع ہو جس کا مددگار یا رسول صلی اللہ علیہ وسلم

(حضرت حاجی امداداللہ مہاجرمکی علیہ الرحمۃ)

یا رب بالمطلفی بلغ مقا صدنا
واغفرلنا ما مضی یا واسع الکرم

ازواج مطہرات کے ساتھ

سرکار دو عالم ﷺ مشورہ فرمایا کرتے تھے

تحریر: فتح اللہ گولن

رسول اللہ ﷺ ازواج مطہرات کے ساتھ بیٹھتے اور ان کے ساتھ گفتگو فرماتے تھے۔بعض اوقات کسی مسئلے پر ان کے ساتھ تبادلہ خیالات بھی کرتے۔ اگرچہ وحی کی تائید حاصل ہونے کی وجہ سے آپ ﷺ کو ان سے رائے لینے کی ضرورت نہ تھی، لیکن درحقیقت آپ ﷺ اس طرز عمل سے اپنی اُمت کو عورت کی قدر و منزلت سے آگاہ کرنا چاہتے تھے۔اس سے پہلے عورت کو معاشرے میں یہ مقام حاصل نہ تھا۔آپ ﷺ نے عملی طور پر اس کا آغاز اپنے گھر سے فرمایا۔

مسلمانوں پر صلح حدیبیہ اس قدر گراں گزری تھی کہ کسی میں اپنی جگہ سے کھڑے ہونے کی ہمت بھی نہ رہی تھی۔ اسی دوران رسول اللہ ﷺ نے عمرے کے ارادے سے آنے والوں کو اپنے قربانی کے جانور ذبح کر کے احرام سے نکلنے کا حکم دیا، لیکن صحابہ نے اس خیال سے اس حکم کی تکمیل میں تاخیر کی کہ شاید اس حکم میں کوئی تبدیلی ہو جائے۔

رسول اللہ ﷺ نے دوبارہ حکم ارشاد فرمایا، لیکن صحابہ کرام کو ابھی بھی حکم کے تبدیل ہونے کی اُمید تھی۔ خدانخواستہ یہ رسول اللہ ﷺ کا حکم ماننے سے انکار نہ تھا، بلکہ وہ کسی اور حکم کے منتظر اور اُمید وار تھے کیونکہ وہ مدینے سے طواف کعبہ کے ارادے سے نکلے تھے اور ان کے خیال میں صلح حدیبیہ کے عملی طور پر نافذ ہونے سے پہلے اس میں تبدیلی کا امکان موجود تھا۔

جب نبی کریم ﷺ نے صحابہ کرام کا یہ طرز عمل دیکھا تو آپ اپنے خیمے میں تشریف لے گئے اور اپنی زوجہ محترمہ اُم سلمہ رضی اللہ عنہا سے مشورہ کیا۔

حضرت اُم سلمہ بہت صاحب فراست خاتون تھیں۔ اگرچہ وہ جانتی تھیں کہ رسول اللہ ﷺ کو ان کے مشورے کی ضرورت نہیں ہے، بلکہ آپ ﷺ اپنی بیوی سے مشورہ کر کے اپنی اُمت کو ایک معاشرتی اصول سمجھانا چاہتے ہیں، لیکن انہوں نے مشورے کا حق ادا کرنے کے لئے اپنی رائے کا اظہار کرتے ہوئے کہا:

''اے خدا کے نبی! اگر آپ پسند فرمائیں تو باہر نکلیے اور کسی سے کوئی بات کیے بغیر قربانی کے اونٹ کو ذبح فرما دیجئے اور اپنے حجام کو بلا کر اپنا سر منڈوا دیجئے۔''

رسول اللہ ﷺ کے ذہن میں بھی یہی بات آ رہی تھی، چنانچہ آپ ﷺ چھری لے کر باہر نکلے، اپنے قربانی کے اونٹ کو ذبح فرمایا اور اپنے سر کو منڈوا دیا۔ جب صحابہ کرام نے یہ منظر دیکھا تو وہ بھی اٹھے، قربانی کے جانور ذبح کیے اور ایک دوسرے کے سر مونڈنے لگے حتیٰ کہ یوں لگتا تھا کہ وہ غم کی شدت میں ایک دوسرے کو قتل کر دیں گے۔ اب انہیں پتا چل گیا تھا کہ

یہ فیصلہ اٹل ہے، جس میں کوئی تبدیلی نہیں ہو سکتی۔

میں آپ حضرات سے پوچھتا ہوں کہ آپ میں سے کتنے لوگ اپنی بیویوں سے اس انداز سے مشورہ کرتے ہیں؟ کتنے سربراہان خانہ خاندان کا نظام چلانے میں اپنی بیوی سے مشاورت کو روا رکھتے ہیں؟

ہم اس قسم کے سوالات معاشرے کی تمام اکائیوں کی سطح پر اٹھا سکتے ہیں۔ وہ لوگ اس واقعے کو غور سے سنیں جو اس بات کا واویلا مچاتے ہیں کہ اسلام عورت کو قیدی بناتا ہے۔ میں ان سے پوچھتا ہوں کہ حقوق نسواں کے کون علمبردار اسے اس قدر بلند مرتبہ عطا کر سکتے ہیں؟

بھلائی کے دوسرے کاموں کی طرح مشاورت کا عملی آغاز بھی رسول اللہ ﷺ کے گھر سے ہوا۔ آپ ﷺ اپنی ازواج مطہرات سے مشاورت فرمایا کرتے تھے۔ ہم ابھی تک اس مقام تک نہیں پہنچے ہیں اور نہ ہی ہمیں یہ معلوم ہے کہ اس پر اسرار دروازے کے تالوں کو کیسے کھولیں، بلکہ ہم نے تو ابھی تک اس دروازے پر دستک بھی نہیں دی۔ عورت کو ابھی تک ان لوگوں کے ہاں بھی دوسرے درجے کے انسان کی حیثیت حاصل ہے، جو اس کے حقوق کی حفاظت کے دعویدار ہیں۔

لیکن ہم عورت کو ایک اکائی کے نصف کی حیثیت سے دیکھتے ہیں۔ عورت ایسا نصف ہے، جس کے بغیر دوسرا نصف بے کار ہے۔ ان دونوں نصفوں کے ملاپ سے انسانی اکائی تشکیل پاتی ہے۔ اس اکائی کی غیر موجودگی میں کسی بھی چیز کے بارے میں گفتگو نہیں کی جا سکتی۔ اس کے بغیر انسانیت، نبوت، ولایت، اسلام اور اُمت کے مفاہیم بے معنی ہو کر رہ جاتے ہیں۔

رسول اللہ ﷺ عورتوں سے نرمی سے پیش آتے تھے اور اپنی احادیث کے ذریعے دوسروں کو بھی اس کی ترغیب دیتے تھے۔ آپ ﷺ ایک حدیث میں ارشاد فرماتے ہیں:

''کامل ترین مؤمن عمدہ ترین اخلاق والا مؤمن ہے اور تم میں سے اپنی بیویوں کے ساتھ سب سے اچھا سلوک کرنے والے سب سے بہتر اخلاق والے انسان ہیں۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ انسانی تاریخ میں اگر عورت کا مسئلہ صحیح طریقے سے حل ہوا تو عہد نبوی میں حل ہوا ہے۔ (نور سرمدی)

گلی کوچوں کے ناپاک پانی کا بدن یا کپڑوں پر لگنا:

سوال: ہم جب گھروں سے نکلتے ہیں تو اکثر گلی کوچوں میں پانی جمع رہتا ہے اور وہ بدن یا کپڑوں پر لگ جاتا ہے، کیا اس کا ازالہ متاثرہ جگہ کے دھو لینے سے ہو جاتا ہے، یا وضو یا غسل کرنا پڑے گا؟ (سید محمد عارف، شاہ فیصل کالونی کراچی)

جواب: عام طور پر یہ یقین یا ظن غالب ہوتا ہے کہ یہ پانی گٹر کا ہے جو سیورج لائن کے بند ہونے یا کسی لائن یا مین ہول کے ٹوٹ جانے سے ابلنے لگتا ہے اور گلی کوچوں میں پھیل جاتا ہے، یہ پانی ناپاک ہے اور بدن یا کپڑے کے جس حصے پر لگے، اسے اچھی طرح سے دھو ڈالیں۔ اس کے ازالے کے لئے غسل یا وضو کی ضرورت نہیں، اگر آپ پہلے سے باوضو ہیں تو آپ کا وضو بدستور قائم رہے گا۔

حضرت سارہ علیہاالسلام زوجہ حضرت ابراہیم علیہ السلام

قسط نمبر1

تحریر: علامہ ماجد علی کمالی

حضرت سارہ علیہاالسلام، حضرت ابراہیم علیہ السلام کی پہلی اور بڑی پیاری بیوی تھیں جب تک وہ زندہ رہیں حضرت ابراہیم علیہ السلام نے ان کی مرضی کے خلاف کوئی کام نہ کیا، حضرت سارہ علیہاالسلام کی دلداری ہر وقت آپ کو ملحوظ رہتی تھی، اور وہ دنیا کی نہایت حسین وجمیل اور نیک بخت عوتوں میں تھیں، مصر شام وعرب بلکہ اور ممالک میں بھی ان کی خوبصورتی اور نیک سیرتی ضرب المثل ہے۔ کہا جاتا ہے کہ حضرت حواء علیہاالسلام کے بعد اس دور تک کوئی عورت ایسی پیدا نہیں ہوئی تھی جو ان سے حسن سے بڑھ کر ہو۔ وہ جس طرح اپنے حسن و جمال میں بے مثل تھیں اسی طرح خدا کی عبادت اور رضا جوئی میں بھی بے مثل تھیں۔ جس روز حضرت ابراہیم علیہ السلام کو نمرود نے آگ میں پھنکوایا اور وہ آگ آپ کی برکت سے سرد ہوگئی تو بابل کے اکثر باشندے آپ پر ایمان لے آئے اور اپنے قدیم دین کو چھوڑ بیٹھے تھے انہیں میں سے حضرت لوط علیہ السلام اور حضرت سارہ علیہاالسلام ہیں۔

حضرت سارہ علیہاالسلام کی پیدائش:

امام سہیلی رحمۃ اللہ علیہ نے لکھا ہے کہ حضرت سارہ علیہاالسلام ہارون ابن ناحور کی بیٹی تھیں جو حضرت ابراہیم علیہ السلام کے بڑے چچا تھے۔ ان کا خاندان ہمیشہ سے بابل میں رہتا تھا۔ حضرت سارہ علیہاالسلام یہیں پیدا ہوئیں اور وہ اپنے ماں باپ کی بہت پیاری بیٹی تھیں۔ گو ان کی عمر اتنی زیادہ نہ تھی مگر اللہ تعالیٰ نے بڑی سلیم عقل عطا فرمائی تھی۔

بابل سے ہجرت:

ابھی اس واقعہ کو کچھ زیادہ عرصہ نہیں گزرا تھا کہ بذریعہ وحی حضرت ابراہیم علیہ السلام کو مصر کی طرف ہجرت کرنے کا حکم ہوا اور نمرود نے بھی کہلا بھیجا کہ تمہارے مذہبی اثر سے میری بادشاہی تباہ ہو رہی ہے۔ اور رعایا سلطنت کے دباؤ سے نکل کر نبوت کے سایہ میں پناہ لے رہی ہے۔ بہتر یہ ہے کہ تم بابل کی سکونت کو خیر باد کہو اور جہاں چاہو جاؤ تمہارا خدا حافظ ونگہبان ہے۔

حضرت ابراہیم علیہ السلام نے گھر آ کر عزم سفر کیا پھر حضرت لوط علیہ السلام کو بلا کر فرمایا کہ تم مجھ پر ایمان لے آؤ اور میرے ساتھ چلو میں یہاں سے بہت جلد ہجرت کرنے والا ہوں۔ حضرت لوط علیہ السلام نے پوچھا کدھر جانے کا قصد ہے آپ نے فرمایا "اِنِی ذَاهِبٌ اِلٰی رَبِّـــی" (میں اپنے رب کی طرف جانے والا ہوں) پھر حضرت سارہ علیہاالسلام کے چچا آزر اور بڑے بھائی ناحور ابن تارخ اور ان کی بیوی ملک اور جو لوگ ایمان لائے تھے وہ سب حضرت ابراہیم علیہ السلام کے ساتھ ہو گئے اب یہ خدائی قافلہ ملک شام کی طرف چل پڑا اور شہر حران میں داخل ہوا یہ ایک قدیم شہر تھا جو طوفان نوح کے بعد سب سے پہلے آباد کیا گیا تھا۔ یہاں پہنچ کر ایک مدت کے لئے سب قیام پذیر رہے، حضرت ابراہیم علیہ السلام نے حضرت سارہ علیہاالسلام سے عقد کر لیا اور یہ شرط قرار پائی کہ بعد نکاح دکھ تکلیف نہ دیں گے اور نہ سختی سے پیش آئیں گے۔ (تاریخ ابن خلدون، ج ۲)

ایک غلط فہمی کا ازالہ:

علامہ سدی رحمۃ اللہ علیہ اور دیگر مورخین کا یہ قول ہے کہ حضرت سارہ علیہاالسلام شاہ حران کی بیٹی تھیں جب آگ سے حضرت ابراہیم علیہ السلام

صحیح وسلامت نکل آئے تب یہ ایمان لائیں اور یہ شرط مذکور پر باپ کی رضا مندی کے خلاف عقد کرلیا لیکن صحیح یہی ہے کہ وہ حضرت ابراہیم علیہ السلام کے بڑے چچا ہاران کی بیٹی اور حضرت لوط علیہ السلام کی بہن تھیں۔توریت سے بھی یہی پایا جاتا ہے اور اکثر مورخین نے اسی کو مانا ہے۔

حران میں قیام:

غرض نکاح کے بعد حضرت سارہ علیہا السلام نے اپنی عقلمندی اور حسن سیرت سے بہت جلد حضرت ابراہیم علیہ السلام کے مزاج میں دخل پیدا کرلیا۔ یہ حران میں نہایت آرام سے رہنے لگیں مگر جب دوسو پچاس سال کی عمر کو پہنچ کر آپ کے چچا کا انتقال ہوگیا تو حضرت ابراہیم علیہ السلام نے اس شہر کی سکونت کو خیر باد کہا اور ملک کنعان کی راہ لی جہاں اللہ تعالیٰ نے دولت، زمین، مال اور اہل وعیال عطا کرنے کا وعدہ فرمایا تھا چنانچہ ۷۵ برس کی عمر میں آپ حضرت سارہ علیہا السلام اور حضرت لوط علیہ السلام کو لئے ہوئے اس جگہ تشریف لائے جہاں بیت المقدس ہے۔

علامہ ابن خلدون نے لکھا ہے کہ اس مقام کا نام پہلے جبرون تھا (جسے اب الخلیل کہتے ہیں) اسی کو صائبیہ ہیکل ومشتری کہتے تھے اور متبرک سمجھ کر عود وغیرہ جلاتے تھے اور عبرانیوں نے اس کا نام ایلیا یعنی اللہ کا گھر رکھا تھا۔(تاریخ ابن خلدون، ج ۲)

مصر کی طرف ہجرت:

یہاں کے قیام کو کچھ زمانہ نہیں گزرا تھا کہ سخت کال پڑا جس نے اس مقام کو بھی چھوڑنے پر مجبور کردیا۔تو آپ حضرت لوط علیہ السلام اور حضرت سارہ علیہا السلام کو لے کر مصر میں تشریف لائے اور ایسی جگہ ٹھہرے کہ کسی کو آپ کے آنے اور رہنے کی کانوں کان خبر نہ ہو کیونکہ یہاں کا والی بڑا ظالم تھا اس کا نام سنان بن علوان بن عبیہ بن عوج بن عملاق بن لازدین بن سام حضرت نوح علیہ السلام تھا۔مصر کی سرزمین پر یہ سب سے پہلا فرعون ہوا اور مدت تک زندہ رہا ہے۔

بادشاہ مصر اور حضرت سارہ علیہا السلام:

امام سہیلی رحمۃ اللہ علیہ نے لکھا ہے کہ اس کا نام عمرو بن قیس بن سبا ہے۔اور بعض مورخین نے کہا ہے کہ یہ ضحاک کا بھائی سنان بن اہیوب ہے۔ضحاک نے اس کو مصر کا والی بنادیا تھا۔

اور بعض مورخین نے اس کا نام طولیس لکھا ہے یہ بڑا ظالم تھا اس کی عادت تھی کہ جو مسافر شہر میں آتا اور اس کی بیوی حسین ہوتی تو زبردستی طلاق دلا کر اپنی محرموں میں داخل کرلیتا اور اگر وہ شخص اپنی عورت کو طلاق نہ دیتا تو یہ اسے قتل کر ڈالتا تھا چونکہ حضرت سارہ علیہا السلام نہایت حسین اور خوبصورت تھیں اس خوف سے حضرت ابراہیم علیہ السلام بھی بہت مخفی طور پر مصر داخل ہوئے اور چھپے چھپے رہنے لگے لیکن حضرت سارہ علیہا السلام کے حسن کا شہرہ مصر میں رفتہ رفتہ پھیلنے لگا یہاں تک کہ بادشاہ کو بھی ایک جاسوس کے ذریعہ سے اطلاع پہنچ گئی کہ آج کل ایک شخص یہاں آیا ہوا ہے جس کے ساتھ ایک بڑی خوبصورت عورت ہے اس حسن و جمال اور چال ڈھال کی عورتیں بہت کم دیکھنے میں آتی ہیں وہ اس قابل ہے کہ حضور کی خدمت میں رہے یہ سنتے ہی سنان نے حضرت ابراہیم علیہ السلام کی خدمت میں اپنے ایک خاص معتمد کو یہ حکم دے کر بھیجا کہ ہم نے سنا ہے تم یہاں ایک عرصہ سے رہتے ہو اور تمہارے ساتھ ایک نہایت حسین عورت بھی ہے بہتر ہوگا کہ اسے بنا سنوار کے فوراً ہماری خدمت میں بھیج دو اس حکم کی تعمیل میں دیر نہ ہونے پائے حضرت ابراہیم علیہ السلام نے سارا قصہ حضرت سارہ علیہا السلام سے بیان کیا اور کہا کہ عدول حکمی میں مجھے اپنی اور تمہاری دونوں کی جان کا خوف ہے بسم اللہ پڑھ کر بے کھٹکے جاؤ خدا حافظ ہے وہ تمہارا کچھ نہیں بگاڑ سکتا اس ہدایت کے بعد حضرت ابراہیم علیہ السلام نماز کے لئے کھڑے ہوگئے۔ (ازواج الانبیاء سے)

(جاری ہے......)

اُم المومنین سیدہ خدیجہ الکبریٰ رضی اللہ عنہا

تحریر: حضرت پیر محمد کرم شاہ الازہری رحمۃ اللہ علیہ

مشفق و مہربان چچا حضرت ابو طالب کی وفات سے حضور نبی کریم ﷺ کو جو دکھ پہنچا تھا اس کے زخم ابھی تازہ تھے کہ قلب نازک کو ایک اور الم انگیز صدمہ برداشت کرنا پڑا۔ نبوت کے دسویں سال سفر ہجرت سے تین سال پہلے، حضرت ابو طالب کی وفات پر ابھی صرف پینتیس دن گزرے تھے کہ ۱۰ ماہ رمضان کو حضور کی وفا شعار اور غمگسار رفیقہ حیات حضرت اُم المومنین السیدہ خدیجہ رضی اللہ عنہا نے پیک اجل کو لبیک کہی۔

آپ وہ عدیم النظیر رفیقہ حیات تھیں جنہوں نے اپنے نامور شوہر اور عظیم آقا کے قدموں میں صرف جان و دل کا نذرانہ ہی پیش نہیں کیا تھا۔ بلکہ اپنی دولت و ثروت کے خزینے حضور کی رضا جوئی کے لئے بصد مسرت نچھاور کر دیئے تھے جس نے اپنی پچیس سالہ ازدواجی زندگی کا ہر لمحہ حضور کی راحت و آرام کے لئے وقف کر رکھا تھا۔ جب بھی سرکار دو عالم ﷺ پر کوئی کٹھن گھڑی آئی تو یہ خاتون بڑی عالی حوصلگی سے آگے بڑھیں اور اپنی فرزانگی اور عقل مندی سے حضور کا سہارا بنی۔

غار حرا کی و مبارک رات، جب جبرائیل امین بارگاہ رب ذوالجلال سے منصب نبوت پر فائز ہونے کی نوید لے کر آئے اور کلام الٰہی سے پہلی بار حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کو سرشار کیا اس وقت قلب مبارک پر حیرت و مرعوبیت کی جو کیفیت تھی اور جن خطرات اور اندیشوں نے ہراساں کر دیا تھا اس وقت جس انداز سے آپ نے دل داری کی اس کی مثال تاریخ عالم میں نایاب ہے آپ نے اپنے ایک جملے سے ان تمام خدشات اور خطرات کا قلع قمع کر دیا۔ جو حضور کو پریشان کر رہے تھے۔ عرض کی!

''آپ ہرگز خوفزدہ نہ ہوں آپ کو خوش خبری ہو خدا کی قسم اللہ تعالیٰ کبھی آپ کو رسوا نہیں کرے گا۔''

پھر اس کے بعد اس کی وجوہات بیان کیں۔ اس کے بعد حضور نبی کریم ﷺ نے کفر و شرک کے گھپ اندھیروں میں جب توحید کی شمع روشن کی تو کفار نے طوفان بدتمیزی برپا کر دیا۔ حضور جب بھی کفار کی دلآزاریوں، بہتان طرازیوں اور عداوت کیشیوں سے افسردہ خاطر ہو کر گھر تشریف لاتے تو حضور کی طیبہ طاہرہ خاتون خانہ ایسے دلآویز انداز سے حضور کا استقبال کرتیں کہ رنج و اندوہ کے سارے بادل چھٹ جاتے۔

اللہ تعالیٰ نے بھی اپنی اس پاک نہاد بندی، اپنے محبوب کی وفا شعار خدمت گزار زوجہ محترمہ کی پرخلوص خدمات کو شرف قبولیت سے نوازا۔ اور اپنی نوید رحمت سے اسے خورسند کرنے کے لئے ایک روز جبرئیل امین کو اپنے پیارے رسول کے پاس بھیجا۔ اس سلسلہ میں امام بخاری نے اپنی صحیح میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے جو روایت نقل کی ہے وہ درج ذیل ہے۔

''حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ ایک روز حضرت جبرئیل بارگاہ رسالت میں حاضر ہوئے اور یوں عرض کی یا رسول اللہ

یہ خدیجہ ہیں جو ایک برتن لے کر ابھی حاضر ہوا چاہتی ہیں اس برتن میں سالن ہے جب وہ حاضر خدمت ہوں تو ان کو ان کے رب کریم کی طرف سے اور میری طرف سے سلام پہنچایئے اور انہیں یہ مژدہ سنایئے کہ اللہ تعالیٰ نے موتیوں سے بنا ہوا ایک محل جنت میں ان کو عطا فرمایا ہے جس میں نہ کسی قسم کا شور ہوگا اور نہ پریشانی۔''

(صحیح بخاری)

حضور نبی کریم علیہ افضل الصلوٰۃ والتسلیم بھی ان کے بے پایاں خلوص، لازوال محبت اور بے مثال ایثار کے باعث اُم المومنین سے بڑی محبت فرماتے اور دل سے ان کی قدر کرتے ان کی زندگی میں دوسری شادی کرنے کا کبھی خیال تک نہیں فرمایا۔آپ کی وفات کے بعد بھی ان کا ذکر بڑی محبت اور پیار سے فرمایا کرتے حتیٰ کہ آپ کی سہیلیوں سے بھی بڑی شفقت کا برتاؤ کرتے اور ہر موقع پر ان کا خیال رکھتے۔حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کیونکہ ان کا ذکر کثرت سے فرمایا کرتے اس لئے کئی ازواج مطہرات کو رشک آنے لگتا اُم المومنین حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ مجھے کبھی حضور کی کسی زوجہ پر غیرت نہیں آئی جتنی حضرت خدیجہ پر کیونکہ نبی کریم ﷺ بڑی کثرت سے ان کو یاد فرماتے اور سب کو یہ بھی بتاتے کہ اللہ تعالیٰ نے مجھے حکم دیا کہ میں خدیجہ کو یہ خوش خبری سناؤں کہ اللہ تعالیٰ نے موتیوں سے بنا ہوا ایک محل انہیں جنت میں مرحمت فرمایا ہے۔

حضور نبی کریم ﷺ کا یہ معمول تھا کہ جب بکری ذبح فرماتے تو اس کا گوشت حضرت خدیجہ رضی اللہ عنہا کی سہیلیوں کو بھی بھجواتے۔

مسند میں امام احمد رحمۃ اللہ علیہ نے حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے یہ حدیث روایت کی ہے۔

کہ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام جب حضرت خدیجہ رضی اللہ عنہا کا ذکر کرتے تو کثرت سے ان کی مدح وثناء فرماتے مجھے ایک روز بڑی غیرت آئی میں نے عرض کی حضور: آپ کیوں اس خاتون کا کثرت سے ذکر کرتے ہیں۔جس کے دونوں ہونٹوں کے گوشے سرخ تھے۔حالانکہ اللہ تعالیٰ نے ان کے بدلے میں حضور کو ہر لحاظ سے بہتر بیویاں ارزانی فرمائی ہیں۔حضور ﷺ نے فرمایا اے عائشہ! اس سے بہتر اللہ تعالیٰ نے مجھے کوئی اور بیوی نہیں دی وہ اس وقت مجھ پر ایمان لائی جب لوگوں نے میرا انکار کیا۔انہوں نے اس وقت میری تصدیق کی جب لوگوں نے مجھے جھٹلایا۔انہوں نے اس وقت اپنے مال سے میری دلجوئی کی جب لوگوں نے مجھے محروم کیا، اللہ تعالیٰ نے مجھے ان سے اولاد عطا فرمائی جب کہ دوسری بیویوں کو اولاد سے محروم رکھا۔

یہ خیال رہے کہ یہ ارشاد حضور ﷺ نے اس وقت فرمایا جب کہ اُم المومنین ماریہ قبطیہ رضی اللہ عنہا حرم نبوت میں داخل نہیں ہوئی تھیں اور نہ ابھی ان کے بطن سے حضرت ابراہیم پیدا ہوئے تھے۔

ایسی وفا شعار اور خدمت گزار زیرک اور دانا، عالی ظرف اور بلند نگاہ رفیقہ حیات کا اس وقت داغ مفارقت دے جانا جب کہ دعوت توحید بڑے جانگسل مرحلوں سے گزر رہی تھی۔حضور کیلئے کتنا تکلیف دہ اور باعث رنج وغم ہوا ہوگا۔اس کا بآسانی اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔کیونکہ یہ دونوں روح فرسا حادثے ایک ہی سال میں بڑی قلیل مدت کے اندر اندر رونپذیر ہوئے تھے اس لئے حضور ﷺ نے اس سال کو عام الحزن ''یعنی غم واندوہ کا سال'' سے موسوم فرمایا۔حضرت اُم المومنین خدیجۃ الکبریٰ رضی اللہ عنہا نے پینسٹھ سال کی عمر میں وفات پائی۔حجون کے قبرستان میں آپ کو دفن کیا گیا۔ابھی تک نماز جنازہ کا آغاز نہیں ہوا تھا جب مرقد مبارک تیار ہوگئی حضور پرنور خود اس میں تشریف لے گئے۔اور پھر اس مرقد میں ان کو اللہ کے سپرد کر دیا گیا۔

باقی صفحہ 29 پر)

غلاموں پر شفقت

تحریر: پروفیسر نور بخش توکلی رحمۃ اللہ علیہ

آنحضرت ﷺ نے غلاموں کے آزاد کرنے کو موجب نجات فرمایا ہے۔ چنانچہ آپ کا ارشاد ہے۔ ''جو کوئی کسی مسلمان کو آزاد کرتا ہے، اس غلام کے ہر عضو کے مقابلہ میں اللہ تعالیٰ اس کا ایک عضو دوزخ کی آگ سے آزاد کردیتا ہے۔'' (مشکوٰۃ۔کتاب العتق)

علاوہ ازیں کفارات میں جابجا آزاد کرنا واجب رکھا گیا ہے۔

اسلام میں غلاموں کے حقوق کا خاص لحاظ ہے۔ چنانچہ آنحضرت ﷺ فرماتے ہیں: تمہارے غلاموں میں جو تمہارے موافق ہو، اسے کھلاؤ اس میں سے جو تم کھاتے ہو، اور پہناؤ اس میں سے جو تم پہنتے ہو اور ان میں سے جو تمہارے موافق نہ ہو۔ اسے بیچ دو۔ اور خلق خدا کو عذاب نہ دو۔

(مشکوٰۃ بحوالہ احمد وابوداؤد۔باب النفقات و حق المملوك)

حضرت ابو مسعود انصاری رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ میں اپنے غلام کو مار رہا تھا کہ میں نے اپنے پیچھے سے یہ آواز سنی۔ ''ابو مسعود! جان لو کہ تم کو جس قدر اس غلام پر اختیار ہے، اس سے زیادہ خدا کو تم پر اختیار ہے۔'' میں نے مڑ کر جو دیکھا تو رسول اللہ ﷺ تھے۔ میں نے عرض کیا۔ یارسول اللہ ﷺ میں نے اس کو رضائے خدا کے لئے آزاد کردیا۔ آپ نے فرمایا۔ ''دیکھو! اگر تم ایسا نہ کرتے۔ تو دوزخ کی آگ تم کو جلاتی۔ (مشکوٰۃ بحوالہ مسلم۔باب لنفقات وحق المملوك)

حضرت ابوذر رضی اللہ عنہ کا بیان ہے کہ میں نے ایک عجمی غلام کو برا بھلا کہا۔ اس نے رسول اللہ ﷺ سے شکایت کردی۔ آپ نے فرمایا۔ ''ابوذر! تم میں جاہلیت ہے۔ وہ تمہارے بھائی ہیں۔ خدا نے تم کو ان پر فضیلت دی ہے۔ ان میں سے جو تمہارے موافق نہ ہو، اسے بیچ دو اور خلق خدا کو عذاب نہ دو۔

(دیکھو ابوداؤد۔ کتاب الادب۔ باب فی حق المملوك)

حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ ایک شخص نے رسول اللہ ﷺ سے دریافت کیا۔ ''یارسول اللہ ﷺ! ہم خادم کو کتنی بار معاف کردیا کریں۔'' آپ خاموش رہے۔ اس نے دوسری بار دریافت کیا۔ پھر بھی آپ خاموش رہے۔ تیسری بار دریافت کرنے پر فرمایا کہ ہر روز ستر بار معاف کردیا کرو۔

(دیکھو ابوداؤد۔ کتاب الادب۔ باب فی حق المملوك)

آنحضرت ﷺ فرمایا کرتے تھے کہ جو شخص اپنے غلام کے منہ کر تھپڑ مارے، اس کا کفارہ یہ ہے کہ اسے آزاد کردے۔ حضرت سوید بن مقرن رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ ہم سات بھائی تھے۔ ہمارے ہاں صرف ایک خادمہ تھی۔ ہم میں سے ایک نے اس کے منہ پر تھپڑ مارا۔ رسول اللہ ﷺ نے اس سے کہا کہ خادمہ کو آزاد کردو۔ انہوں نے کہا کہ ہمارے ہاں صرف یہی ایک خادمہ ہے۔ آپ نے فرمایا کہ وہ خدمت کرتی رہے، یہاں تک کہ بے نیاز ہوجائیں۔ جب ضرورت نہ رہے تو اسے آزاد کردیں۔

(تیسیر الوصول الیٰ جامع الاصول بحوالہ ابوداؤد)

آنحضرت ﷺ کو غلاموں کی بہبودی کا اس قدر خیال تھا کہ جب وفات شریف کا وقت عین قریب آپہنچا۔ تو آپ یوں وصیت فرمارہے تھے۔

الصلوٰة و ماملكت ايمانكم۔ ترجمہ: نماز اور غلام۔

(سیرت رسول عربی ﷺ سے اقتباس)

بچوں پر شفقت و رحمت

تحریر: پروفیسر نور بخش توکلی رحمۃ اللہ علیہ

آنحضرت ﷺ بچوں پر نہایت شفقت فرماتے تھے۔ بچے آپ کی خدمت میں بغرض دعا و تحنیک لائے جاتے تھے۔ ایک روز قیس بنت محصن اپنے شیرخوار بچہ کو خدمت اقدس میں لائی۔ آپ نے اس بچہ کو اپنی گود میں بٹھالیا۔ اس نے آپ کے کپڑے پر پیشاب کر دیا۔ آپ نے اس پر پانی بہادیا اور کچھ نہ کہا۔

(صحیح بخاری، کتاب الوضو، باب بول الصبیان)

آپ بچوں کو چومتے اور پیار کرتے تھے۔ ایک روز آپ حضرت حسن بن علی رضی اللہ عنہ کو چوم رہے تھے۔ اقرع بن حابس تمیمی آپ کے پاس بیٹھے تھے۔ دیکھ کر کہنے لگے کہ میرے دس لڑکے ہیں، میں نے ان میں سے کسی کو نہیں چوما۔ آپ نے فرمایا۔ ''جو رحم نہیں کرتا، اس پر رحم نہیں کیا جاتا۔ ایک بدو رسول اللہ ﷺ کے پاس آ کر کہنے لگا کہ تم بچوں کو چومتے ہو، ہم نہیں چومتے۔ آپ نے فرمایا۔ جب اللہ تمہارے دل سے رحمت نکالے تو میں کیا کر سکتا ہوں۔

(صحیح بخاری، کتاب الادب، باب رحمت والولد وتقبیلہ)

حضرت جابر بن سمرہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کے پیچھے نماز ظہر پڑھی۔ نماز سے فارغ ہو کر آپ دولت خانہ کو تشریف لے گئے۔ میں آپ کے ساتھ ہولیا۔ راستے میں بچے ملے، آپ نے ہر ایک کے رخساروں پر دست شفقت پھیرا، اور میرے رخساروں پر بھی پھیرا۔ میں نے آپ کے دست مبارک کی ٹھنڈک یا خوشبو ایسی پائی کہ گویا آپ نے اپنا ہاتھ مبارک عطار کے صندوقچہ میں سے نکالا تھا۔ (صحیح مسلم، طیب ریحہ ﷺ)

جب آپ کا گزر بچوں پر ہوتا۔ تو ان کو سلام کیا کرتے تھے۔ (صحیح بخاری، کتاب الاستیذان، باب التسلیم علی الصبیان)

حضرت عبداللہ بن جعفر بن ابی طالب رضی اللہ عنہ کا بیان ہے کہ رسول اللہ ﷺ کسی سفر سے تشریف لاتے تو آپ کے اہل بیت کے بچے خدمت شریف میں لائے جاتے۔ ایک دفعہ آپ کسی سفر سے تشریف لائے تو پہلے مجھے خدمت شریف میں لے گئے۔ آپ نے مجھے اپنے آگے سوار کر لیا۔ پھر حضرت فاطمہ زہرا رضی اللہ عنہا کے دو لڑکوں میں سے ایک لائے گئے۔ آپ نے ان کو اپنے پیچھے سوار کر لیا۔ اس طرح تینوں ایک سواری پر داخل مدینہ ہوئے۔

(مشکوٰۃ، بحوالہ مسلم۔ باب آداب السفر)

فتح مکہ کے دن جب آپ مکہ میں تشریف لائے تو حضرت عباس رضی اللہ عنہ کے صاحب زادوں قثم اور فضل کو اپنی سواری پر آگے پیچھے بیٹھا لیا۔ (صحیح بخاری۔ باب الثلثۃ علی الدابۃ)

حضرت ابو رافع بن عمرو غفاری رضی اللہ عنہ کے چچا بیان کرتے ہیں کہ میں لڑکپن میں انصار کے نخلستان میں جاتا اور درختوں پر ڈھیلے مارتا۔ مجھے رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں لے گئے۔ آپ نے پوچھا لڑکے! تو درختوں پر ڈھیلے کیوں مارتا ہے؟ میں نے کہا: کھجوریں کھانے کے لئے۔ آپ نے فرمایا ڈھیلے نہ مارا کرو، کھجوریں جو نیچے گری ہوں کھا لیا کرو۔ پھر آپ نے میرے سر پر

دست شفقت پھرا اور یوں دعا فرمائی۔''خدایا اس کا پیٹ بھر دے۔''

(ابوداؤد۔کتاب الجہاد۔باب من قال انہ یأ کل مما سقط)

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ کا بیان ہے کہ فصل کا کوئی پھل پکتا تو لوگ اسے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں لایا کرتے۔آپ اس پر دعا پڑھا کرتے۔''خدایا ہمیں اپنے مدینہ میں اور اپنے پھل اور اپنے مد میں اور اپنے صاع میں برکت دے۔''اس دعا کے بعد بچے جو حاضر خدمت ہوا کرتے ان میں سے سب سے چھوٹے کو وہ پھل عنایت فرماتے۔(صحیح مسلم۔باب فضل المدینہ)

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ ایک عورت میرے پاس آئی۔اس کے ساتھ دو لڑکیاں تھیں۔اس نے مجھ سے کچھ مانگا۔اس وقت میرے پاس صرف ایک کھجور تھی،میں نے وہی اسے دے دی۔اس نے دونوں لڑکیوں میں تقسیم کر دی۔پھر وہ چلی گئی۔رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم گھر تشریف لائے تو میں نے یہ قصہ آپ سے عرض کر دیا۔آپ نے فرمایا''جس شخص کے ہاں لڑکیاں ہوں اور وہ ان کی پرورش اچھی طرح کرے تو وہ آتش دوزخ اور اس کے درمیان حائل ہو جائیں گی۔

(صحیح بخاری۔کتاب الادب۔باب رحمۃ الولد وتقبیلہ)

☆☆☆☆☆

اذان کی ابتداء

جب مدینہ منورہ میں مسجد جامع تیار ہو چکی تو رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو یہ خیال آیا کہ مسلمانوں کو نماز کے لئے کس طرح جمع کیا جائے۔آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنے اصحاب کرام سے مشورہ کیا۔ظاہر ہے کہ ایک وقت اور ایک مکان میں اجتماع بغیر اعلام وآگاہی کے نہیں ہو سکتا اس لئے صحابہ کرام رضوان اللہ علیہم اجمعین نے اعلام کے لئے کئی طریقے پیش کئے۔بعض نے کہا کہ آگ روشن کر کے اونچی کر دی جائے۔

مسلمان اسے دیکھ کر جمع ہو جایا کریں گے۔حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے بوجہ مشابہت مجوس اس طریقہ کو پسند نہ فرمایا۔بعضوں نے ناقوس تجویز کیا۔مگر بوجہ مشابہت بصاریٰ پر تجویز رد کر دی گئی۔

اس طرح بوق کو بوجہ مشابہت یہود پسند نہ کیا گیا۔حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ نے یہ مشورہ دیا کہ ایک شخص کو نماز کے وقت بغرض اعلان بھیج دیا جائے۔اس پر رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے حضرت بلال رضی اللہ عنہ سے فرمایا کہ اٹھ کر نماز کے لئے ندا کر دے۔چنانچہ حضرت بلال رضی اللہ عنہ یوں ندا کرتے الصلوٰۃ جامعہ۔

اسی اثنا میں حضرت عبداللہ بن زید انصاری رضی اللہ عنہ کو خواب میں ان سب سے بہتر طریق بتلا دیا گیا۔اور وہ مروجہ اذان شرعی ہے۔حضرت عبداللہ رضی اللہ عنہ نے اپنا خواب بارگاہ رسالت صلی اللہ علیہ وسلم میں عرض کیا حضور انور بابی ھوامی پر اس سے پہلے اس بارے میں وحی آ چکی تھی۔اس لئے آپ نے سن کر فرمایا بیشک یہ رویا حق ہے۔انشاء اللہ تعالیٰ اور حضرت عبداللہ رضی اللہ عنہ کو حکم دیا کہ حضرت بلال رضی اللہ عنہ کو کلمات اذان کی تلقین کر دو۔وہ اذان دیں گے۔کیونکہ ان کی آواز تم سے بلند اور نرم وشریں ہے۔چنانچہ ایسا ہی کیا گیا۔(سیرت رسول عربی سے اقتباس)

☆☆☆☆☆

مہاجرین کے مکانات کی تعمیر

تحریر: پروفیسر نور بخش توکلی رحمۃ اللہ علیہ

مہاجرین کی سکونت کے لئے مسجد کے قریب مکانات کا انتظام کیا گیا۔ چنانچہ آقائے نامدار ﷺ نے بنوزہرہ کو مسجد کی ایک جانب میں ایک خطہ عنایت فرمایا جس میں حضرت عبدالرحمٰن بن عوف قرشی زہری کے حصہ میں ایک خرماستان آتا جوان کے نام سے مشہور ومعروف تھا۔

حضرت عبداللہ وعتبہ پسران مسعود ہذلی جو بنوزہرہ کے حلیف تھے۔ان کے لئے مسجد کے پاس ایک خطہ معین کیا گیا جوان کے نام سے مشہور تھا۔

حضرت زبیر بن عوام قرشی اسدی کو ایک وسیع قطعہ ملا جس میں مختلف اقسام کے درختوں کی جڑیں تھیں۔ وہ بقیع الزبیر کہلاتا تھا۔

حضرت طلحہ بن عبیداللہ قرشی تیمی کو ان کے گھروں کو جگہ ملی۔ حضرت ابوبکر صدیق کو بھی مسجد کے قریب زمین دی گئی۔اسی طرح حضرات عثمان بن عفان قرشی اموی۔ خالد بن ولید قرشی مخزومی۔مقداد بن اسود کندی اور طفیل بن حارث قرشی مطلبی وغیرہم کو زمینیں دی گئیں۔

ان قطعات میں سے جو زمینیں بے آباد غیر مملوکہ تھیں وہ رسول اللہ ﷺ نے بطور خود تقسیم فرمادیں اور جن قطعات میں انصار کے منازل ومکانات تھے۔ وہ انہوں نے رسول اللہ ﷺ کو ہبہ کردیئے۔ اور حضور انور ﷺ نے مہاجرین کو عطا فرمادیئے۔ چنانچہ سب سے پہلے حضرت حارثہ بن نعمان نے اپنے مکانات بطور ہدیہ پیش کئے۔(1) بقول واقدی منازل حادثہ کی جگہ ہی حضرات امہات المومنین رضی اللہ تعالیٰ عنہن کے حجرے بنے۔

مسجد نبوی میں چراغ کی ابتداء

مسجد نبوی اور حجرات میں راتوں کو چراغ نہیں (2) جلتے تھے۔

حضرت تمیم داری کے غلام سراج کا بیان ہے کہ رسول اللہ ﷺ کی مسجد میں کھجور کی ٹہنیوں اور پتوں سے روشنی کی جاتی تھی۔ ہم قنادیل اور روغن زیتون اور رسیاں لائے۔اور میں نے (قندیلوں کو ستونوں پر لٹکا کر) مسجد میں روشنی کی۔ رسول اللہ ﷺ نے یہ دیکھ کر پوچھا۔ ہماری مسجد کو کس نے روشن کیا ہے؟ تمیم نے کہا میرے اس غلام نے۔آپ نے پوچھا اس کا کیا نام ہے؟ تمیم نے کہا۔فتح۔ پیغمبر خدا ﷺ نے فرمایا۔ بلکہ اس کا نام سراج ہے۔ پس رسول اللہ ﷺ نے میرا نام سراج رکھا۔(3)

(1)(معجم البلدان للحموی، تحت مدینہ یثرب، زیادہ تفصیل وفاء الوفا میں ہے)

(2)(صحیح بخاری باب الصلوۃ علی الفراش) (3)(استیعاب واصابہ، ترجمہ سراج التمیمی)

ازواج مطہرات کے حجروں کی تعمیر

تحریر: پروفیسر نور بخش توکلی رحمۃ اللہ علیہ

ازواج مطہرات میں سے اس وقت صرف حضرت سودہ وحضرت عائشہ رضی اللہ عنہا حضور انور کے عقد میں آ چکی تھیں، ان کے لئے مسجد سے متصل دو مکان بنا دیئے گئے۔ بعد ازاں دیگر ازواج کے آنے پر اور مکانات بنتے گئے۔ ان مکانات میں سے پانچ کھجور کی شاخوں سے بنے تھے جن پر کہگل کی ہوئی تھی۔ ان کے ساتھ کوئی حجرہ نہ تھا۔ دروازوں پر کمبل کا پردہ پڑا رہتا تھا، باقی چار مکان کچی اینٹوں کے تھے جن کی چھت پر کھجور(1) کی شاخوں کی کہگل کی ہوئی تھی۔

ان میں سے ہر ایک کے ساتھ ایک ایک حجرہ کھجور کی شاخوں کا تھا۔ جس کے دروازے پر کمبل کا پردہ تھا۔ بقول داؤد بن قیس(2) حجرہ کے دروازہ سے اندرونی کمرہ کے دروازے تک چھ یا ساتھ ہاتھ کا فاصلہ تھا۔

اور اندرونی کمرہ دس ہاتھ کا تھا اور ارتفاع (اونچائی(3) سات آٹھ ہاتھ کے درمیان تھا۔

حضرت امام حسن بصری کا بیان ہے کہ میں عہد عثمان غنی رضی اللہ عنہ میں مراہق تھا۔ ان مکانات کی چھت کو میں ہاتھ سے چھو لیتا تھا۔ یہ مکانات (4) جانبِ غربی کے سوا مسجد کے اردگرد تھے۔ ان کے دروازے مسجد ہی کی طرف تھے۔

یہ مسجد سے اس قدر متصل تھے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم حالتِ اعتکاف میں مسجد سے سر مبارک نکال دیتے اور ازواج مطہرات گھر میں بیٹھی آپ کے بال مبارک دھو دیا کرتی تھیں۔

حضرت فاطمہ زہرا رضی اللہ عنہا کا دولت خانہ جانب مشرق حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا کے حجرہ سے متصل اس جگہ تھا جہاں اب آپ کی قبر شریف کی صورت بنی ہوئی ہے۔ جب آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم سفر سے تشریف لاتے تو پہلے مسجد میں دوگانہ ادا کرتے۔ بعد ازاں حضرت فاطمہ رضی اللہ عنہا کے ہاں تشریف لے جاتے اور ان کا حال دریافت فرماتے۔ پھر ازواج کے گھروں میں قدم رنجہ فرماتے۔

☆☆☆☆☆

(1) جب آنحضرت رضی اللہ عنہا غزوۂ دومتہ الجندل کے لئے تشریف لے گئے تو آپ کی غیر حاضری میں حضرت اُم سلمہ نے اپنا حجرہ بھی کچی اینٹوں کا بنالیا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے واپسی پر دریافت فرمایا کہ یہ عمارت کیسی ہے؟ اُم سلمہ نے جواب دیا یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم میں نے یہ اس لئے بنالیا کہ لوگوں کی نظر نہ پڑے آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ''اُم سلمہ! مسلمان کا مال کا برا مصرف عمارت ہے)(وفاء الوفا جز اول صفحہ:327)

(2)(الادب المفرد للبخاری، ص:88) (3) اس ارتفاع میں بظاہر تین ہاتھ کی بنیاد محسوب ہے(واللہ اعلم بالصواب 12)

(4) تعمیر مسجد ومکانات کی تفصیل کے لئے دیکھو صحیح بخاری اور وفاء الوفا

حضور غوث اعظم رضی اللہ عنہ سراپا علم و عمل

تحریر:
محمد افضل سعید

قصر معرفت کے روشن ترین مینار، علوم ظاہری و باطنی کے قافلہ سالار، سکون جاں
اولیائے کرام میں سب سے زیادہ مشہور و معروف و محبوب، مرکز احترام و ادب

اسم مبارک: عبدالقادر رضی اللہ عنہ کنیت ابو محمد۔ لقب محی الدین محبوب سبحانی، غوث الثقلین۔ غوث اعظم۔

مرتبہ: ولایت کی دنیا میں مقام رفیع۔ کاروان ولایت و خدا شناشی کی قیادت آپ کے حصے میں آئی۔ غوث اعظم کے لقب سے شہرت پائی۔

ولادت مبارکہ: 470ھ میں پیدا ہوئے۔ ایران کے شہر جیلان صوبہ گیلان والد ماجد کی طرف سے حسنی اور والدہ ماجدہ کی طرف سے حسینی۔ یہ شرف کم نہیں 90 سال کی عمر پا کر 561ھ میں وصال فرمایا اور بغداد شریف میں مدفون ہوئے۔ عمر مبارک کا بڑا حصہ بغداد میں گزارا۔ ابن جوزی کے نواسے علامہ شمس الدین ابوالمظفر یوسف رحمۃ اللہ علیہ نے اپنی تاریخ میں لکھا ہے کہ آپ کو ہجوم خلائق کی وجہ سے رات کو دفن کیا گیا۔ کیونکہ بغداد میں کوئی ایسا شخص نہ تھا جو آپ کے جنازے میں شریک نہ ہوا ہو۔ بغداد کے محلّہ حلبہ کی تمام سڑکیں اور مکانات لوگوں سے بھر گئے۔ اسی لئے آپ کو دن میں دفن نہ کر سکے۔ ابن اثیر اور ابن کثیر نے بھی اپنی اپنی تاریخ میں یہی لکھا ہے۔

(قلائد الجواہر فی مناقب شیخ عبدالقادر 20)

تشریف آوری سے قبل بشارت: سید الطائفہ حضرت جنید بغدادی ایک جمعہ کا حالت مکاشفہ میں تھے۔ فارغ ہوئے تو فرمایا۔ پانچویں صدی کے آخر میں ایک بزرگ پیدا ہوں گے۔ جن کا نام عبدالقادر اور لقب محی الدین ہوگا ان کا مولد گیلان اور مسکن بغداد ہوگا۔ اور وہ بامر الٰہی یہ کہیں گے۔ قدمی ھذہٖ علی رقبۃ کل ولی اللہ۔

حضرت امام حسن عسکری رحمۃ اللہ علیہ نے اپنے وصال کے وقت اپنا سجادہ ایک بزرگ کے حوالے کیا اور وصیت فرمائی کہ پانچویں صدی کے آخر میں ایک بزرگ پیدا ہوں گے۔ جن کا نام سید عبدالقادر جیلانی ہوگا اور لقب محی الدین ہوگا یہ سجادہ ان کے لئے ہے۔ 497ھ میں وہ سجادہ آپ تک پہنچا۔ حضرت حسن بصری رضی اللہ عنہ نے اپنے زمانہ مبارک سے لے کر حضور غوث اعظم کے زمانہ مبارک تک بالوضاحت آگاہ فرما دیا کہ جتنے بھی اولیاء اللہ گزرے ہیں انہوں نے آپ کی خبر دی ہے۔ خود فرمایا: کہ میرے ابتدائی حالات کے ذکر سے تمام عالم بھرا ہوا ہے اور میرا گھوارے میں روزہ رکھنا مشہور ہے۔ یکم رمضان 470ھ میں آپ کی ولادت کی ہر طرف دھوم مچ گئی کہ سادات کے گھرانے میں ایک ایسا نورانی بچہ پیدا ہوا ہے جس کی مثل خوبصورت بچہ ہم نے کبھی نہیں دیکھا۔ دیکھنے والوں کا رش لگ گیا۔ خوبصورت کیوں نہ ہوں آخر گلستان مصطفوی صلی اللہ علیہ وسلم کا پھول ہیں۔ امام حسن و حسین کی خوشبو۔ شب ولادت آپ کے والد ماجد سید ابو صالح جنگی دوست رحمۃ اللہ علیہ نے خواب میں سرکار دو عالم صلی اللہ علیہ وسلم کو بمع صحابہ کرام رضی اللہ عنہما اور اولیاء عظام کے ساتھ تشریف فرما دیکھا۔ اور فرمایا اے ابو صالح تجھ کو اللہ تعالیٰ نے فرزند صالح عطا فرمایا ہے وہ میرا لخت جگر ہے میرا اور میرے اللہ کا محبوب ہے اولیاء و اقطاب میں اس کا مرتبہ عالی ہے۔ اس رات پورے شہر میں جس قدر بچے پیدا ہوئے وہ سب لڑکے مرتبہ ولایت تک پہنچے۔

18 سال کی عمر میں تحصیل علم کیلئے والدہ ماجدہ سے اجازت لے کر بغداد روانہ ہوتے ہیں اعلیٰ تعلیم کے لئے آپ رقیق القلب اور فیاض تھے بغداد پہنچتے پہنچتے ساری اشرفیاں ضرورت مندوں میں تقسیم کر دیں۔

تاجدار ملک علوم ومعارف وشہنشاہ اقلیم روحانی شیخ الجن والانس، غوث الثقلین

حضرت شیخ عبدالقادر جیلانی

تحریر: خالد رومی

غوث اعظم درمیان اولیاء
چوں محمد درمیان انبیاء

روئے زمین پر کوئی ذی علم و ذی شعور ایسا نہیں جو دنیائے تصوف وطریقت کی روح، غوث الثقلین، محبوب سبحانی، شہباز لامکانی، قطب زمانی ابو محمد میراں محی الدین حضرت الشیخ سیدنا عبد القادر جیلانی الحسنی والحسینی قدس سرہ العزیز کے نام نامی اسم گرامی سے آشنا نہ ہو۔

آپ رحمۃ اللہ علیہ بیک وقت ایک جید عالم دین، نکتہ دان ونکتہ رس مبلغ، حق منش صوفی و بیباک مصلح اور عظیم شارح قرآن ہونے کے ساتھ ساتھ پاک نگاہ وروشن ضمیر شیخ اور باکشف وکرامت سالار طریقت تھے۔ آپ رحمۃ اللہ علیہ کی عالم گیر اور ہمہ جہت آفاقی شخصیت کی دلپذیری واثر انگیزی کا پورا عالم اسلام معترف ہی نہیں، معتقد بھی ہے۔

آپ رحمۃ اللہ علیہ یکم رمضان المبارک ۴۷۰ھ وقت شب علاقہ گیلان میں واقع بشیتر نامی گاؤں میں حسنی النسب سادات کے ہاں متولد ہوئے۔ آپ رحمۃ اللہ علیہ کا نام پاک عبد القادر رحمۃ اللہ علیہ رکھا گیا۔ آپ رحمۃ اللہ علیہ کی بشارتِ ولادت بے شمار مشائخِ وقت نے دی تھی علاوہ ازیں طفولیت ہی سے آپ کی تقدس مآب پیشانی سے آثار بزرگی وجلالت اور علامات ورع واتقاء نمایاں اور انوار ولایت تاباں تھے جو اس امر کی بھرپور شہادت دے رہے تھے۔ یہ ہلال عنقریب افق ولایت پر بدر منیر بن کر اُبھرے گا۔

آپ علیہ الرحمۃ کے نانا سید عبد اللہ صومعی رحمۃ اللہ علیہ جیلان کے مشائخ کبار اور رؤسا میں سے ہونے کے ساتھ ساتھ مستجاب الدعوات بھی مشہور تھے۔ آپ رحمۃ اللہ علیہ کے والد گرامی کا اسم مبارک سید ابو صالح موسی رحمۃ اللہ علیہ جنگی دوست تھا اور والدہ ماجدہ کا نام فاطمہ، کنیت اُم الخیر اور لقب اُمۃ الجبار تھا۔ چونکہ آپ رحمۃ اللہ علیہ کے والد گرامی حسنی اور والدہ ماجدہ حسینی النسب تھیں۔ اس لئے آپ رحمۃ اللہ علیہ کو نجیب الطرفین سید ہونے کا اعزاز بھی حاصل ہے۔

مادرش حسینی نسب است و پدر اُو
ز اولاد حسن رضی اللہ عنہ یعنی کریم الابوین است

حضرت شیخ عبد القادر جیلانی رحمۃ اللہ علیہ تمام عمر بغداد جیسے شہر میں عقائد باطلہ کے رد اور احقاق حق کے لئے، ایسے حالات میں سرگرم عمل رہے جب کہ پورا بغداد مدینۃ العلوم ہونے کے سبب مختلف الخیال علماء، فقہاء، ماہرین علم کلام، صرف، نحو، معانی وبیان اور دیگر اسلامی علوم کی سربرآوردہ شخصیات کا مرکز بنا ہوا تھا۔ جہاں چپے چپے پر علوم وفنون اسلامیہ کی درس گاہیں کھلی ہوئیں تھیں۔ محدثین و فقہاء کئی ہزار کی تعداد میں موجود تھے۔ معتزلہ و باطنیہ جیسے بیسیوں فرقے اپنی اپنی صداقت پر قرآن وسنت سے دلائل پیش کر کے عوام وخواص کو اپنے اپنے جال میں پھنسانے میں مصروف تھے۔ حضرت شیخ عبد القادر جیلانی رحمۃ اللہ علیہ نہ صرف یہ کہ ان تمام مسالک سے تنہا نبرد آزما رہے، بلکہ خداداد صلاحیتوں، ذہانت، جذبہ استعانت باللہ اور اپنے غیر معمولی تجربۂ علمی جیسے آلات حرب سے آپ رحمۃ اللہ علیہ نے اعدائے دین کی کمر توڑ ڈالی۔

آپ رحمۃ اللہ علیہ کے روحانی تصرف اور شخصیت کی جاذبیت کا یہ عالم تھا کہ پورے بغداد کے علماء ومشائخ کی اکثریت آپ رحمۃ اللہ علیہ کے حلقہ وعظ میں شریک ہوتی تھی بلکہ بعض دفعہ تو کئی ارباب علم محض امتحان کی نیت سے بھی آپ رحمۃ اللہ علیہ کی مجلس وعظ میں شریک ہوتے تھے تو وارث فصاحت و بلاغت مرتضوی کی زبان گہرفشاں سے علوم و معارف کے عمیق اور اسرار ورموز کے دقیق چشمے جو لطافتوں کے دل نواز آہنگ سے مزین ہوتے تھے، پھوٹتے دیکھ کر انگشت بدنداں رہ جاتے تھے جس سے سرنامہ ہستی کچھ ایسا منظر پیش کرتا نظر آتا تھا کہ وَالْفَضْلُ مَا شَهِدَتْ بِهِ الْاَعْدَاءِ یعنی کمال وہ ہے جس کی شہادت (گواہی) دشمن دے۔

اپنے تو اپنے حضرت شیخ رحمۃ اللہ علیہ کی فضیلت وعظمت کا لوہا ان تمام سربرآوردۂ روزگار افراد نے بھی بہ سروچشم مانا جو کسی کے مقام ومرتبہ کو باآسانی تسلیم کرنے والے نہ تھے۔اس قدر علومرتبت علمی زیبائی و وجاہت اور فقری استغناء و جلالت کے باوجود حضرت شیخ رحمۃ اللہ علیہ کا در فیض مخلوق کیلئے دن رات کھلا رہتا تھا۔حسن اخلاق کا یہ عالم تھا کہ وسیع دسترخوان بچھے رہتے تھے۔اکثر مہمانوں کے ساتھ خود بھی کھانا تناول فرماتے۔کمزوروں اور غریبوں کی ہم نشینی فرماتے، طلبہ پر انتہا درجہ مہربانی فرماتے، ان کی باتیں سنتے، ضروریات پوری فرماتے، ان کی باتیں برداشت فرماتے، ہر شخص یہ سمجھتا کہ شیخ رحمۃ اللہ علیہ سب سے زیادہ اس پر مہربان ہیں، جو مجلس میں غیر حاضر ہوتا اس کا حال دریافت فرماتے، لوگوں کی غلطیوں اور کوتاہیوں سے درگزر فرماتے، حقیقت حال جان لینے کے باوجود اخفا سے کام لیتے۔

حضرت شیخ رحمۃ اللہ علیہ کا ظاہری و باطنی شان و شوکت اور روحانی سطوت وچشم کے باوجود انکسار علی الخلق کا یہ عالم تھا کہ اپنے مدرسے کے نادار طلبہ کو ایام تعطیل میں گھر جانے پر مدرسہ کے صدر دروازے تک خود چھوڑنے جاتے، طلبہ کے کپڑوں، کھانے پینے و دیگر ضروریات کا خصوصی خیال فرماتے غربا ومساکین کے ساتھ بیٹھتے البتہ شاہان وقت کو کسی صورت خاطر میں نہ لاتے تھے، خودی فقر اور سطوت استغناء کا یہ عالم ہوتا تھا کہ اہل چشم بارگاہ شیخ رحمۃ اللہ علیہ میں حضوری کے وقت غلبہ خشیت وجلالت شان کے سبب لرزیدہ بدن و خمیدہ سر دکھائی دیتے تھے گویا ایسے لمحات میں آپ رحمۃ اللہ علیہ کا مزاج فقر بزبان حال یوں کہہ رہا ہوتا تھا کہ:

نہ پوچھو کچھ کہ کیا کچھ دے دیا ہے، دینے والے نے
بڑا ہو لاکھ کوئی، ہم کسی کو کیا سمجھتے ہیں

آپ رحمۃ اللہ علیہ کی کرامات کی صداقت اور کثرت پر بھی مورخین نے بہت سے چشم کشا حقائق زینت قرطاس کیے ہیں۔ان میں سب سے بڑی کرامت مردہ دلوں کی مسیحائی تھی۔اللہ تعالیٰ نے آپ رحمۃ اللہ علیہ کو قلبی توجہ، اخلاص نیت اور تاثیر زبان کی وہ نعمت عظمیٰ عطا فرمائی تھی کہ جس کے سبب آپ کا وجود مسعود گلشن اسلام کے لئے ایک بار بہاری کی مثل تھا، جس نے بلا مبالغہ و بلاشبہ انسانی قلوب کے قبرستان میں انابت الی اللہ کی توانا روح پھونک کر اسے حیات نو سے ہمکنار کیا۔اسی سبب آپ رحمۃ اللہ علیہ محی الدین کہلائے۔

آپ رحمۃ اللہ علیہ کے مواعظ وخطبات سامعین کے قلوب پر بجلی کا اثر رکھتے تھے۔فرط اشتیاق اور آتش عشق الٰہی کے اثر سے کئی جنازے اٹھتے تھے۔ہر طرف ایک کیف ومستی کا عالم ہوتا تھا۔چنانچہ آج بھی ہم جب فتوح الغیب اور الفتح الربانی کا مطالعہ کرتے ہیں تو آپ رحمۃ اللہ علیہ کے ہر ہر جملے میں وہی تاثیر محسوس ہوتی ہے۔ایک طویل مدت گزر جانے کے باوجود آپ رحمۃ اللہ علیہ کے خطبات میں وہی زندگی کی لہر اور تازگی کی خوشبو بدستور موجود ہے۔چونکہ رسولان سلف کی سنت پر چلتے ہوئے ان کے نائبین کا کلام بھی زمان ومکان کی ضروریات یعنی وقت کے سامعین ومخاطبین کے حالات وواقعات کی مناسبت سے، ان کے موافق ہوا کرتا ہے۔اس میں محض لفاظی اور جوش خطابت نہیں دکھایا جاتا بلکہ اس کلام کی روح اور اصل اصلاح خلق وعلاج امراض روحانیہ پر مشتمل ہوتی ہے۔لہٰذا اسی امر کے پیش

نظر آپ رحمۃ اللہ علیہ کے مواعظ کا حال بھی کچھ ایسا ہی تھا کہ وہ لوگ جن جن بیماریوں میں مبتلا و گرفتار تھے، آپ رحمۃ اللہ علیہ انہی کا ازالہ کرتے اور ان لوگوں کو ان کے سوالات و شبہات کا جواب شافی مرحمت فرماتے۔ آپ رحمۃ اللہ علیہ کے کلام میں بیک وقت شان و شوکت بھی ہوتی، دل آویزی اور حلاوت بھی، جو کہ ایک صادق القول والعمل خطیب کا طرۂ امتیاز ہے۔ آپ رحمۃ اللہ علیہ کے تقریباً تمام مواعظ توحید سے متعلق ہیں اگرچہ ان میں دیگر موضوعات پر بھی گفتگو کی گئی ہے۔ جیسے قضاوقدر کی تحقیق، طالب کا مقصود حقیقی، سالک کی حالت غنا، مخلوق سے انقطاع، مخلوق و اسباب پر اعتماد کی ممانعت، وصول الی اللہ رضا کی حقیقت، ایمان کی کمزوری اور قوت، لطف و عطا اور بلا، قناعت، خوف، خیر و شر، فنا و بقا اور سلوک کی ابتدا و انتہا وغیرھم لیکن ان سب موضوعات اور تمام خطبات میں جو جھلک واضح اور غالب نظر آتی ہے وہ مسئلہ توحید ہے۔ بلاشبہ آپ رحمۃ اللہ علیہ کی ذات اقدس بندے کو اپنے خالق و مالک اور مولائے حقیقی سے ملوانے کا عظیم ترین وسیلہ ہے۔ آپ رحمۃ اللہ علیہ کا ایک ایک نقش قدم انسان کے لئے حدائق ہدایت و فلاح اور خیابان فوز و بخشش ہے۔

حضرت پیران پیر رحمۃ اللہ علیہ جہاں ایک بلند پایہ عالم دین اور صوفی تھے، وہاں ایک نغز گو شاعر بھی تھے۔ آپ رحمۃ اللہ علیہ کے اشعار عربی و فارسی ادب کا شہکار ہیں۔ آپ رحمۃ اللہ علیہ نے کئی طویل قصائد و غزلیات بھی کہیں۔ ان میں سے اکثر اشعار آپ رحمۃ اللہ علیہ کے کامل ذوق توحید پرستی کے آئینہ دار ہیں اور بعض اشعار میں آپ رحمۃ اللہ علیہ نے ان انعامات الٰہیہ کا از روئے تشکر و مباہات ذکر فرمایا، جو آپ رحمۃ اللہ علیہ پر کئے گئے ہیں۔ مثلاً درج ذیل رُباعیات ملاحظہ کیجئے۔

ستار توئی بپوش عیبم بہ کرم
کز خلق جہاں بہ لطف محتاج ترم
در ہر کہ نظر کنم بہ بینم ہنر کے
جز عیب نہ بینم چو بخود می نگرم

اے جملہ بیکسان عالم راکس
یکجو کرمت تمام عالم را بس
من بیکسم و کسے ندارم جز تو
للہ! بفریاد من بیکس، رس

اسی طرح بطور تشکر اپنے مختلف عربی قصائد میں آپ رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں:

أَنَا قُطبُ أَقطابِ الوجودِ حقيقَةً
وَجُملتهُم لِي يتبّعُون مذاهب
إذا اجتمعُوا في جامع العِشق جئتهم
خطيباً اعظهم من بليغ عجائب

اپنے شہرۂ آفاق قصیدہ غوثیہ شریف میں بھی فرماتے ہیں کہ:

سقاني الحبُّ كأساتِ الوصالِ
فقلتُ لِخَمرتي نحوي تعالىٰ
وَلَو ألقيتُ سِرّي فوقَ مَيتٍ
لقَامَ بقُدرةِ المولىٰ ، مَشىٰ ، لِيًّ

چہرے پر جمال محمدی علیہ الصلوٰۃ والسلام کی سرمدی تابانیاں، آنکھوں میں جلال مرتضوی رضی اللہ عنہ کی حیرت سامانیاں، چلن میں رسولانِ سَلَف کا انداز لئے، علم و عمل میں کامل، بے ریائی و بے نفسی میں مکمل، زُہد و اتقا میں اکمل، عزت و شہرت اور جملہ کمالات ظاہری و باطنی کے نقطۂ عروج پر فائز آسمان فقر و ولایت کا یہ مہر درخشاں اور سپہر علوم و معارف کا یہ نیر تاباں اکانوے (91) برس کی طویل مدت تک اپنی خیرہ کن ضیاپاشیوں، بے حدوحساب فیض رسانیوں کے بعد 11 ربیع الثانی 561ھ شب جمعہ بعد از نماز عشاء آب و گل کے صوری افق میں ڈوب کر سابقہ تجلیاتی شان اور تصرفانی آن کے ساتھ عالم ابد کے مطلع معنوی پر ضیابار ہوا۔

ز ساز عافیت خاک می رسد آواز
کہ ساکنان ادب گاہ نیستی، ہستند

حکایت رومی

چڑیا کی تین نصیحتیں

ایک چڑی مار نے بڑی ترکیبوں سے جال بچھا کر نہایت نادر اور خوب صورت چڑیا پکڑی، جب وہ چڑیا جال میں پھنس گئی اور آزاد ہونے کی کوئی صورت نہ پائی تب چڑی مار سے کہنے لگی" اے عقل مند شخص، فرض کر تو مجھ جیسی ننھی سی چڑیا کو پکڑ کر کھا بھی گیا تو اس سے کیا حاصل؟ خدا جانے تو اب تک کتنی گائیں، کتنے دنبے اور بکرے، بلکہ اونٹ تک ہڑپ کر چکا ہے۔ جب اتنے جانور کھا کر بھی تیرا پیٹ نہیں بھرا تو میرے ذرا سے گوشت اور گنتی کی چند نرم و نازک ہڈیوں سے بھلا کیا بھرے گا؟ اس لیے تیری دانائی، جواں مردی اور بلند نگہی کا تقاضا ہے کہ تو مجھے آزاد کر دے۔

چڑی مار نے کہا" اگر میں تیری مان کر تجھے چھوڑ دوں تو مجھے کیا ملے گا؟ میں نے تجھے پکڑنے میں دن رات ایک کر دیئے ہیں، تب کہیں تو ہاتھ آئی ہے، فرض کرو میں تجھے نہ کھاؤں اور کسی کے ہاتھ بیچ ڈالوں، پھر بھی مجھے کچھ نہ کچھ تو مل ہی جائے گا۔"

چڑیا نے جواب دیا" مجھے فروخت کر کے بھلا تجھے کتنا مال ملے گا؟ یہی دو چار، درہم اور وہ کتنے دن چلیں گے؟ لہذا یہ بات دماغ سے نکال دے اور میری بات سن۔ اگر تو مجھے آزاد کر دے گا تو تین ایسی بیش بہا نصیحتیں تجھے کروں گی جو ہمیشہ تیرے کام آئیں گی۔ ان میں سے پہلی نصیحت تو تیرے ہاتھ پر بیٹھے بیٹھے کر دوں گی۔ دوسری دیوار پر بیٹھ کر دوں گی اور وہ ایسی ہوگی کہ مارے خوشی کے تیرا خون چلوؤں بڑھ جائے گا۔ تیسری نصیحت جو اعلیٰ درجے کی ہوگی، درخت کی اونچی شاخ پر بیٹھ کر کروں گی۔ ان تینوں نصیحتوں پر عمل کر تو دنیا میں بڑا نام پائیگا۔"

چڑی مار کچھ دیر غور کرنے کے بعد راضی ہو گیا، جال ڈھیلا کر دیا اور چڑیا پھدک کر اس کے ہاتھ پر آن بیٹھی۔ کہنے لگی" سن پہلی نصیحت یہ ہے کہ ناممکن بات خواہ کیسا ہی آدمی تجھ سے کہے، اس پر یقین نہ کیجیو " یہ کہہ کر چڑیا پھر سے اڑی اور دیوار پر جا بیٹھی۔ اس نے دوسری نصیحت یہ کی کہ "اے شخص، گزری ہوئی مصیبت کا غم مت کیجیو اور گزری ہوئی آسائش کی مسرت فضول ہے۔"

چڑی مار نے کہا" اس دوسری نصیحت کا مطلب میں نہیں سمجھا۔ ذرا کھل کر بیان کر"

چڑیا نے جواب دیا" میرے پوٹے میں دس درہم وزن کا ایک ایسا قیمتی موتی چھپا ہوا ہے جس کی قیمت ہفت اقلیم میں کہیں نہیں۔ تو یہ موتی پا کر زندگی بھر کے لیے نہال ہو جاتا اور تیرے بال بچے شہزادوں کی سی عیش و عشرت میں دن بسر کرتے۔ مگر افسوس! کہ تو نے مجھے آزاد کر کے یہ بیش بہا موتی ہاتھ سے کھو دیا۔ یہ تحفہ تیری تقدیر میں نہ تھا۔" (باقی صفحہ 31 پر)

تفہیم المسائل سے......

خواتین کے مسائل

نفاس کی مدت

تحریر: مفتی منیب الرحمٰن

سوال: اکثر خواتین بچے کی ولادت کے بعد سوا مہینے یعنی چالیس دن تک غسل نہیں کرتیں، اس مدت کے دوران نماز، تلاوت سب کچھ موقوف ہوجاتا ہے، کیا یہ درست ہے؟

(رخسانہ شاکر گلشن اقبال کراچی)

جواب: زچگی (Delivery) یعنی بچے کی ولادت کے بعد عورت کے رحم سے جو خون جاری ہوتا ہے، اسے نفاس کہتے ہیں، اس کی زیادہ سے زیادہ ممکنہ مدت چالیس دن ہے، یعنی چالیس دن تک اگر خون جاری رہا تو اسے نفاس ہی سمجھا جائے گا، اور وہ شرعاً ناپاک رہے گی، اور اس عرصے کی نمازیں اسے معاف ہیں لہٰذا ان کی قضا بھی اس پر نہیں ہے۔ اس عرصے میں رمضان کا روزہ رکھنا بھی منع ہے، لیکن روزہ معاف نہیں ہے، بعد میں اس کی قضا لازم ہو گی۔ اگر خون چالیس دن پورے ہونے کے بعد بھی جاری رہے تو اب یہ نفاس نہیں ہے، بلکہ استحاضہ ہے، یعنی 'سیلان رحم' کی بیماری ہے۔ اب نفاس والی عورت پر لازم ہے کہ غسل کر کے پاک ہو جائے اور نمازیں پڑھے، روزے رکھے اور تلاوت کرے، بیت اللہ کا طواف بھی کرسکتی ہے۔ خون مستقل جاری رہتا ہے تو یہ بیماری ہے اور شرعی عذر ہے، بس اتنا ہے کہ ہر نماز کے لئے تازہ وضو کرے یا ہو سکے تو غسل کرے، اور خون کے قطرے آنے کے باوجود وہ نماز پڑھتی رہے اور تلاوت کرتی رہے۔ نفاس کے لئے کم سے کم کوئی مدت متعین نہیں ہے، لہٰذا خون جب بھی رک جائے، خواہ ایک دن بعد یا زیادہ دنوں کے بعد، غسل کر کے پاک ہو جائے اور نمازیں شروع کر دے، تلاوت کرے وغیرہ۔ چالیس دن پورے کرنے ضروری نہیں ہیں۔ اگر چالیس دنوں سے کم مدت میں، خواہ ان ایام کی تعداد کوئی بھی ہو، خون بند ہوگیا، لیکن عورت نے غسل کرکے اور پاک ہوکر نمازیں نہیں شروع کیں، توان دنوں کی قضا اس پر لازم ہوگی۔

کیا ڈیڑھ سالہ بچی کے پیشاب سے کپڑے ناپاک ہوجاتے ہیں:

سوال: میری بچی ڈیڑھ سال کی ہے، کبھی اس کا پیشاب میرے کپڑوں اور بدن پر گر جاتا ہے تو کیا اس صورت میں دوبارہ غسل کرنے اور کپڑے بدلنے ضروری ہیں؟ (ڈاکٹر بشریٰ، گلستان جوہر)

جواب: بدن کے جس حصے پر اور کپڑے پر جہاں بچی کا پیشاب لگا ہے، وہ ناپاک ہوجاتے ہیں، بس انہیں دھوڈالیں، نہ دوبارہ غسل کی ضرورت ہے نہ اس سے وضو ٹوٹتا ہے۔

خواتین کا ایام مخصوص میں مہندی لگانا:

سوال: کیا خواتین ایام مخصوص میں مہندی لگاسکتی ہیں اور اگر لگا دی جائے تو ایام گزرنے پر غسل کر کے پاک ہوسکتی ہیں؟

(لبنیٰ رشید، کیماڑی کراچی)

جواب: جی ہاں، خواتین ایام مخصوص میں مہندی لگاسکتی ہیں، اپنے ہاتھ پاؤں پر یا بالوں پر، اور ایام گزرنے پر جب وہ غسل کریں گی تو پاک ہوجائیں گی۔

☆☆☆☆☆

ماں کا پیار بھرا لمس

انتخاب: سیدزاہد علی شاہ بخاری

کامیاب ماں نے اپنی بات آگے بڑھاتے ہوئے کہا ''درحقیقت تم اپنے بچے کی جس قدر کثرت کے ساتھ تعریف و ستائش کروگی، خواہ اس نے یہ کام بالکل صحیح انجام نہ بھی دیا ہو، تو بچے زیادہ تیزی اور مہارت کے ساتھ مختلف کام سیکھیں گے، خواہ دنیا کی نظروں میں ہمارے کام کی زیادہ اہمیت ہو یا نہ ہو مگر ہم چاہتے ہیں کہ دوسرے لوگ نہایت سچے انداز میں ہماری تعریف و ستائش کریں اور ہمیں شاباش دیں اور اب بلا شبہ تم یہ تو نہیں چاہوگی کہ تمہاری دس سالہ بیٹی ریسٹورانٹ جائے اور وہاں جا کر اپنے لئے "مم" طلب کرے

نوجوان خاتون اس عجیب وغریب مثال پر مسکرادی تو تم کوشش کروگی کہ وہ گھر پر ہی اپنی معلومات میں اضافہ کرے زیادہ سے زیادہ سیکھے اور الفاظ صحیح اور درست طور پر ادا کرنے کا طریقہ سیکھے اور جب ہر دفعہ تمہاری بچی کچھ کامیابی حاصل کرے تو تم قدم قدم پر اسے شاباش دو اور اس کی تعریف کرو جب تک کہ وہ صحیح طور پر بولنا نہ سیکھ جائے ابھی کچھ دیر پہلے تم نے کہا تھا کہ اگر تمہاری بچی اپنی زبان سے پہلا لفظ مم نکالتی تو تم اسے گلے لگاتی اسے چومتی تو تمہارا یہ رویہ اور طرز عمل بہت ہی اچھا ہوتا نوجوان خاتون نے پوچھا تعریف وستائش کا یہ طبعی حصہ بھی بہت اہم ہے۔

میرا مطلب یہ ہے کہ اگر تمہارا بچہ زیادہ بڑا ہے کہ اسے گلے نہیں لگایا جا سکتا تو اس کی تعریف وستائش اور شاباش کے لئے اسے محض محبت بھرے لمس سے سرفراز کر دینا ہی کافی ہوتا ہے یہ پیار بھرا لمس بہت ہی اہم ہے درحقیقت کچھ عرصہ پہلے ایک نہایت ہی دلچسپ تحقیقی جائزے کا اہتمام کیا گیا تھا جس کے ذریعے یہ معلوم ہوا کہ لمس کی اہمیت ونوعیت انقلاب آخرین ہے۔ پندرھویں صدی کا ایک شہنشاہ یہ معلوم کرنا چاہتا تھا کہ لوگ بولنا کیسے شروع کرتے ہیں۔

وہ حیران تھا کہ اگر ان کے کان بھی کوئی لفظ نہ بھی سنائی دے تو وہ پھر بھی بولنا سیکھ جاتے ہیں اور باتیں کرنا شروع کر دیتے ہیں۔

پھر اس نے ننھے بچوں کو اپنے والدین سے الگ لے جا کر انہیں دو گروہوں میں تقسیم کر دیا پہلے گروہ کے بچوں کی پرورش نہایت فطری انداز میں کی گئی جبکہ دوسرے گروہ کے بچوں کی پرورش بہت ہی مختلف انداز میں کی گئی نرسیں بھی بالکل روبوٹ کے انداز میں کبھی کبھار بچوں کی صفائی ستھرائی اور انہیں دودھ پلانے کے لئے آتیں ان کی زندگی کی مدت نہایت مختصر ہوتی وہ زبان سے کچھ نہ بولتیں اور رخصت ہو جاتیں تجربے کے لحاظ سے بچوں کو چھوا بھی نہ جاتا اور اس طرح کئی مہینے گزر گئے۔

نوجوان خاتون تیوری چڑھا کر کہنے لگی یہ کام مجھے کسی سائنسی تحقیقی تجربے اور جائزے کی بجائے نہایت ہی ظالمانہ فعل محسوس ہوتا ہے میں یقینی طور پر نہیں چاہتی کہ میں ان بچوں میں سے ہوتی جنہیں اس قدر نظر انداز کیا گیا تم درست کہتی ہو یہ ایک ظالمانہ فعل تھا تمہارا کیا خیال ہے کہ ان بچوں پر کیا گزری۔

نوجوان خاتون نے کہا پہلے تو میں یہ بتا دوں میرا خیال نہیں ہے کہ انہوں نے اچھی طرح بولنا سیکھ لیا ہوگا اور مزید یہ کہ میرے خیال کے مطابق خود کو زیادہ خوش بھی محسوس نہیں کر رہے ہوں گے۔

''اس کی کیا وجہ تھی؟'' کیونکہ بچے فطری طور پر چاہتے ہیں کہ انہیں آغوش میں لیا جائے انہیں گلے لگایا جائے اور ان کے ساتھ باتیں کی جائیں تاکہ انہیں یہ احساس ہو جائے کہ ان کی ذات اور شخصیت قابل قدر اور اہم ہے پھر اس نوجوان خاتون نے پوچھا ان بچوں کے ساتھ کیا واقعہ پیش آیا''۔

''سال کے آخر تک تمام بچے ہلاک ہو چکے تھے۔''

نوجوان خاتون کو یہ سن کر بہت صدمہ ہوا وہ کچھ لمحے گم سم رہی اور کہنے لگی آپ کا اس بارے میں کیا خیال ہے غیر معمولی اور کامیاب ماں نے نہایت شفقت سے کہا کہ مجھے پریشانی یہ ہے کہ تم نے صحیح سنا پہلے گروہ میں موجود بچوں کے زندہ بچ جانے کی شرح معمول کے مطابق تھی لیکن دوسرے گروہ میں موجود بچے حالانکہ انہیں خوراک، گرمائش اور لباس جیسی بنیادی سہولیات اور ضروریات حاصل تھیں ایک سال کے اندر اندر ہی ہلاک ہو گئے۔

نوجوان خاتون نے افسوس کے عالم میں کہا اوہ میرے خدا کس قدر غیر انسانی واقعہ ہے وہ کچھ دیر سوچوں میں ڈوبی رہی اور پھر کہنے لگی یہ بچے کیوں ہلاک ہو گئے کامیاب اور غیر معمولی ماں نے واضح کرتے ہوئے کہا آج کے جدید دور کے سائنس دانوں، ڈاکٹروں اور انسانی نفسیات کے ماہرین بھی ان بچوں میں انہی نتائج کا مشاہدہ کیا ہے جو کسی نہ کسی طرح نظر انداز کر دیئے جاتے ہیں۔ انہوں نے بتایا اور دریافت کیا کہ بچوں کے ساتھ جب تک پیار و محبت کا تعلق قائم نہ کیا جائے وہ زندہ نہیں رہ سکتے۔

نوجوان خاتون نے اعتراف کرتے ہوئے کہا ''میں کچھ سمجھی نہیں کامیاب ماں نے جواب دیتے ہوئے کہا بہت خوب ہم میں سے کوئی نہ تو واقعی حقیقت سمجھ سکتا ہے اور نہ ہی اسے سمجھنا چاہتا ہے لیکن پیار اور محبت پر مبنی تعلق اس لحاظ سے بچے اور بڑے کے درمیان ضروری ہے کیونکہ بچہ مکمل طور پر اپنے والدین کا محتاج ہوتا ہے اور اسے پیروں پر کھڑا ہونے کے لئے اپنے بڑوں کی طرف سے جذباتی سہارا درکار ہوتا ہے یہ تو واضح حقیقت ہے کہ بچوں کو اپنی پرورش میں نشو و نما کی خاطر جسمانی اور جذباتی محبت و پیار کی ضرورت ہوتی ہے۔

اگر بچوں کو یہ محبت و پیار بہت کم میسر آئے تو وہ جسمانی و جذباتی طور پر محرومیوں کا شکار ہو جاتے ہیں اور بالآخر موت کا شکار ہو جاتے ہیں نوجوان خاتون نے تسلیم کرتے ہوئے کہا مجھے نہیں معلوم تھا کہ پیار بھرا لمس اس قدر اہمیت کا حامل ہے۔

(سپینسر جانسن کی کتاب "ون منٹ مدر" سے ماخوذ)

☆☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆☆

نیند کی دشمن 5 غذائیں

ڈاکٹر شجاعت حامد

پرسکون اور بہت اچھی نیند ہر انسان کی خواہش ہوتی ہے لیکن ذرا سی بداحتیاطی سے اور کھانے میں لاپرواہی رات کو بے سکون اور اذیت ناک بنا دیتی ہے۔ تاہم آپ پریشان نہ ہوں اگر ان ہدایات پر عمل کرتے ہوئے نیند کی دشمن 5 غذاؤں سے پرہیز کریں تو پھر پرسکون نیند آپ کی منتظر ہوگی۔

☆کیفین:

عام طور پر لوگ رات کو سونے سے قبل چائے یا کافی کا ایک کپ پیتے ہیں، لیکن ان کے لیے حیران کن بات یہ ہے کہ یہ کپ آپ کی نیند کو خراب کر دیتا ہے، لیکن یہ کیفین نامی عنصر صرف کافی یا چائے میں ہی نہیں بلکہ ادویات میں بھی موجود ہوتا ہے اس لئے ایسی ادویات کو بھی سونے سے پہلے نہ لیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ایسی ادویات سونے سے کم از کم 8 گھنٹے قبل کھانی چاہئیں۔

☆الکوحل:

ایسی اشیاء یا ڈرنکس جس میں الکوحل موجود ہوتی ہے، وقتی طور پر تو سکون کرتی ہیں، لیکن کچھ ہی دیر بعد انسان کو سونے نہیں دیں گی اور طبیعت میں بے چینی محسوس ہونے لگے گی، تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ الکوحل میں ایسے کیمیکلز ہوتے ہیں جو بے آرامی کا باعث بنتے ہیں۔

☆پانی یا دیگر مشروبات:

اگرچہ پانی کا زیادہ استعمال نہ صرف صحت کو بہتر کرتا ہے بلکہ وزن میں کمی کا بھی باعث بنتا ہے، لیکن رات کو سونے سے قبل زیادہ پانی پینا بار بار اٹھنے کا باعث بھی بنتا ہے اور آپ کی نیند کی سائیکل کو متاثر کرتا ہے اور نیند کا یوں متاثر ہونا انسانی صحت پر مضر اثرات مرتب کرتا ہے۔ اپنی رات کو پرسکون بنانے کے لیے اس بات کو یقینی بنائیں کہ سونے سے 90 منٹس قبل پانی نہ پیئیں۔

☆فریج میں رکھے کھانوں سے پرہیز:

ہمارے معاشرے میں یہ ایک عام سی بات ہے کہ لوگ کھانوں کو فریز کر لیتے ہیں اور رات کے کھانے میں استعمال کرتے ہیں لیکن درحقیقت ان کھانوں میں موجود امائنو ایسڈ، ٹائرامائن، دماغ کو ایکٹو کر دیتا ہے اور نیند آپ سے دور چلی جاتی ہے اور ساری رات پہلو بدلتے گزر جاتی ہے۔ بالخصوص باسی پنیر، دھویں پر بھنی مچھلی اور بھونا ہوا گوشت زیادہ نقصان دہ ہے۔ اس لیے ضروری ہے رات کے کھانے میں تازہ کھانا کھائیں۔

☆ٹماٹر یا اس سے بنی غذائیں:

یوں تو ٹماٹر بھی صحت کے لیے انتہائی مفید ہے۔ تاہم سونے سے قبل ٹماٹر یا ایسی غذائیں جن میں ایسڈ موجود ہو دل کی جلن کا باعث بنتی ہیں لہذا پرسکون نیند کے لیے ایسی غذاؤں سے دور رہیں اگر کھانا بھی ہے تو سونے سے کم از کم 3 گھنٹے پہلے کھالیں۔

☆☆☆☆☆

شادی خانہ آبادی بربادی میں کیوں بدلتی ہے؟

وٹہ سٹہ کی شادیوں میں تذلیل اکثر خواتین کے حصے میں ہی آتی ہے۔

تحریر: خرم منصور قاضی

جب کسی کے گھر بیٹی پیدا ہوتی ہے تو اس کی پیدائش کے ساتھ ہی اس کی شادی کی فکر ہو جاتی ہے۔ والدین اپنی بیٹیوں کو پرایا دھن سمجھ کر ان کی پرورش انتہائی ناز ونعم سے کرتے ہیں۔ شادی ایک خوبصورت بندھن ہے۔ والدین کی خواہش ہوتی ہے کہ اپنے بچوں اور بچیوں کی شادی شان وشوکت سے اور بروقت کر سکیں۔ شادی محض ایک رسم نہیں، بلکہ نئی زندگی کا آغاز ہوتا ہے۔ شادی سے پہلے کی زندگی میں زیادہ تر لڑکیاں صبر نام سے واقف نہیں ہوتیں اور ان میں قوت برداشت بہت کم ہوتی ہے لیکن شادی کے بعد گھریلو ماحول کو خوشگوار بنانے کے لئے عورت کو بہت زیادہ صبر تحمل سے کام لینا پڑتا ہے۔ کوئی بھی لڑکا، لڑکی شادی کے بندھن میں بندھ کر جب اپنی نئی زندگی کا آغاز کرتے ہیں تو انہیں ان دیکھی خوشیوں، غم، مسائل اور دکھ سکھ کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس نئے بندھن میں عورت کو بہت سی قربانیاں دینی پڑتی ہیں اور ہر قسم کا سمجھوتا کرنا پڑتا ہے۔ جب کسی لڑکی کی شادی ہوتی ہے تو شہنایاں بجتی ہیں، رسم ورواج کے مطابق دلہن کی آمد زرق برق لباس میں ہوتی ہے، شروع شروع میں دلہن کے ناز نخرے اٹھائے جاتے ہیں، کچھ عرصے تک تو دعوتیں ہوتی ہیں، لیکن تھوڑے ہی عرصے بعد ناچاقیاں اور لڑائی جھگڑے شروع ہو جاتے ہیں۔ ذات پات کی فوقیت، جہیز کے طعنے، طلاق کی دھمکی اور کبھی کبھار دلہا اور اس کے خاندان کی طرف سے روپے جائیداد کی ڈیمانڈ آجاتی ہے اور یوں ہنستا بستا گھر اجڑ جاتا ہے، گویا شادی مذاق بن جاتی ہے۔ مگر جب شادی کے بعد سسرال والوں کے طعنوں اور ظلم وستم سے تنگ آکر بیٹی میکے واپس آجاتی ہے تو والدین اس صدمے اور بدسلوکی سے نڈھال ہو جاتے ہیں۔

ایسی کونسی وجوہات ہیں جن کی بناء پر گھرانے تباہ ہو جاتے ہیں۔ ان میں سب سے بڑی وجہ شوہر کا حاکمانہ رویہ ہے۔ شوہر سمجھتا ہے کہ بیوی اس کے پاؤں کی جوتی ہے اور اس کی ذمہ داری ہے کہ وہ اپنے شوہر کا ہر حکم مانے حالانکہ شادی سے پہلے لڑکیوں کے والدین کو باور کرایا جاتا ہے کہ آپ کی بیٹی ہمارے گھر کی مالکن ہوگی اور ہمارے گھر میں راج کرے گی مگر پھر اس کی حیثیت ایک نوکرانی کی سی ہو جاتی ہے۔ اگر شوہر یہ سوچ کر اپنی بیوی کا خیال رکھے کہ وہ دوسرے گھرانے اور ماحول سے آئی ہے اور اپنے والدین بہن بھائی، دوست، احباب الغرض اپنا سب کچھ اس کے لئے چھوڑ آئی ہے اور اس کو شوہر کے گھر کے ماحول میں ڈھلنے میں کچھ وقت لگے گا تو ایسی صورتحال پیدا نہ ہو۔

شادی سے پہلے اور شادی کے بعد بھی لڑکی کے والدین لڑکے والوں کی خوب آؤ بھگت کرتے ہیں لیکن شادی

کے بعد لڑکی کے رشتے داروں کی آمد پر لڑکے والوں کی طرف سے نفرت وحقارت کا اظہار کیا جاتا ہے اور کوشش کی جاتی ہے کہ وہ نہ ہی آئیں، یوں محبت کی جگہ نفرت کے بیج بوئے جاتے ہیں۔ اگر لڑکی کے ساس سسر یہ سوچیں کہ دلہن ایک مختلف ماحول میں پیدا ہوئی ہے۔ اس کی تربیت الگ انداز میں ہوئی ہے اور اس کے والدین نے اسے نیک تمناؤں کے ساتھ رخصت کیا ہے اور اب وہ ایک اجنبی ماحول میں آ گئی ہے جہاں اس کے لیئے اپنے گھر جیسا ماحول، آزادی و بےفکری سب ختم ہو جاتے ہیں۔ والدہ کی جگہ ساس آ جاتی ہے اور بہنوں کی جگہ نندیں۔ پہلے وہ اپنے گھر میں حکم چلاتی تھی مگر اب اسے حکم ماننا پڑتا ہے۔ ساس اگر سمجھداری سے کام لے اور دلہن کو اپنی بیٹی سمجھے اور بیٹی کی طرح پیار ومحبت کرے تو کوئی مسئلہ پیدا ہی نہ ہو۔ مزید برآں عورت کا اخلاق ایسی چیز ہے جس سے اگر وہ چاہے تو سخت مزاج کو نرم خو اور برائی کو اچھائی میں تبدیل کر سکتی ہے۔ اس لئے لڑکی کو چاہئے کہ خوشگوار گھریلو ماحول کے لئے اپنے سسرال والوں کا بھی اس طرح خیال رکھے جس طرح اپنے والدین کا رکھتی تھی۔ اپنے گھر میں ماں کی ڈانٹ، بہنوں کے ساتھ لڑائی جھگڑے کو جس طرح نظر انداز کر دیتی تھی، اسی طرح سسرال میں بھی ساس، نندوں کی کڑوی باتوں کو صبر وتحمل کا مظاہرہ کرتے ہوئے نظر انداز کر دے، کیونکہ گھریلو ماحول کی خوشگواریت کا انحصار عورت کے صبر وتحمل پر ہوتا ہے۔ وہ چاہے تو بڑی سے بڑی بات کو نظر انداز کر دے اور گھر میں کسی قسم کی ناچاکی پیدا نہ ہونے دے اور اگر چاہے تو چھوٹی سے چھوٹی بات پر بھی ہنگامہ کھڑا کر سکتی ہے۔

تصویر کا ایک پہلو یہ بھی ہے کہ ایک کہاوت ہے کہ لڑکی کا گھر لڑکی کی والدہ بساتی ہے، اگر لڑکی اپنے سسرال والوں کی کوئی شکایت لے کر اپنی والدہ کے پاس آئے تو اس کی والدہ کا فرض ہے کہ اپنی بیٹی کو سمجھائے کہ نئے لوگ ہیں، نیا ماحول ہے مگر اب تمہیں اس ماحول میں رہنا ہے۔ اس لئے ان لوگوں کو سمجھو، لڑکے والے کبھی تبدیل نہیں ہوتے، ہمیشہ لڑکی کو تبدیل ہونا پڑتا ہے، اس لئے ان کے ماحول کے لئے ضروری ہے کہ دونوں اطراف سے عفو و درگزر اور اعلیٰ اخلاق کا مظاہرہ کیا جائے اور صفتِ انسانی کے تحت ایک دوسرے کا خیال رکھا جائے اور ایک دوسرے کی تلخ باتوں کو نظر انداز کر دیا جائے تو قباحتوں سے بچا جا سکتا ہے کیونکہ تالی ہمیشہ دونوں ہاتھوں سے بجتی ہے۔ وٹہ سٹہ کے تحت کی گئی شادی عموماً ناکام ہو جاتی ہیں۔

وٹہ سٹہ جیسی رسم سے گھرانے تباہ و برباد ہو جاتے ہیں۔ اس قسم کی شادی کا ملک کے مختلف حصوں میں برسوں سے رواج موجود ہے۔ جنوبی پنجاب، ملتان، راجن پور، سرگودھا کے محنت کش طبقے اور میانوالی کے علاقوں میں اس شادی کی مختلف اقسام رائج ہیں۔ شہری علاقوں میں اگرچہ خاندان، ذات اور برادری سے باہر شادی کا رواج بڑھ رہا ہے۔ اس کے باوجود بھی ہر علاقے میں اس قسم کی شادیوں کا رواج نظر آتا ہے۔ سندھ میں وٹہ سٹہ کا رواج کثرت سے پایا جاتا ہے۔ اس کو وہاں "اڈو بڈو" اور سرحد میں ''بدل'' کہا جاتا ہے، تاہم کئی علاقے ایسے بھی ہیں جہاں اس طرح کی شادیوں کو پسند نہیں کیا جاتا۔ پنجاب میں اٹک کے علاقے میں ایسی شادیوں کو برا سمجھا جاتا ہے۔ جاٹوں میں یہ روایت نہ ہونے کے برابر ہے۔ مختلف برادریوں کے لوگ ایسی شادیاں کرنے کے مختلف جواز دیتے ہیں۔ سرحد کے شہری اور قبائلی علاقوں، بلوچستان کے کئی حصوں، جنوبی پنجاب اور بالائی سندھ کے محنت کش طبقوں میں دلہن کے گھر والوں کو ادائیگی

کرنے کا رواج عام ہے۔ یہاں کے لوگ عام طور پر ادائیگی نہیں کرتے بلکہ لڑکی والوں کو اپنے خاندان کی لڑکی کا رشتہ پیش کر دیتے ہیں۔صوبہ پنجاب میں دلہن کی قیمت وصول کرنے کا رواج نہیں البتہ لڑکی والوں کو جہیز دینا پڑتا ہے۔ رشتہ طے کرنے والے جہیز کے خرچ سے بچنے کے لئے وٹہ سٹہ کی شادی کو زیادہ ترجیح دیتے ہیں۔

کئی لوگ یہ جواز پیش کرتے ہیں کہ ایسی شادیاں دیر پا ثابت ہوتی ہیں لیکن اکثر یہ الٹ ہو جاتا ہے ایک فیملی میں پیدا ہونے والا تنازع دوسرے گھر کو بھی لے ڈوبتا ہے۔ وٹہ سٹہ کی شادی ایک تلخ حقیقت ہے۔ ملک کے کونے کونے میں ہزاروں خواتین وٹے سٹے کے نتیجے میں ہونے والی شادیوں سے پیدا شدہ مسائل سے دوچار ہیں ۔ اس قسم کی شادی میں سے زیادہ نقصان خواتین کو اٹھانا پڑتا ہے،عورت کی حیثیت بے بس تماشائی کے سوا کچھ نہیں ہوتی۔

وٹہ سٹہ کی شادیوں میں دو عورتوں کی تباہی کا سامان چھپا ہوتا ہے، ان کی شادی کے معاملات ان کے ہاتھوں سے نکل جاتے ہیں۔ سچ تو یہ ہے کہ ان کی شادی ان کی بہتری اور خوشحالی کے خیال سے نہیں کی جاتی ، نہ صرف یہ بلکہ ان کی خوشگوار ازدواجی زندگی کا دارومدار ان لوگوں پر ہے جو اس بندھن سے باہر ہیں۔ ایک گھرانے میں ناراضگی سے دوسرے گھرانے کے میاں بیوی کے تعلقات خراب ہو سکتے ہیں ۔ وٹے سٹے کی شادیوں میں اکثر بے جوڑ شادیاں کر دی جاتی ہیں جس سے کئی طرح کی الجھنیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ کبھی کسی بڑی عمر کی لڑکی کی شادی کسی نوعمر لڑکے سے کر دی جاتی ہے اور کہیں نوعمر یا نابالغ لڑکی کی شادی کسی بوڑھے آدمی سے کر دی جاتی ہے۔ کئی مرتبہ ایک میاں بیوی دوسرے جوڑے کی خاطر نباہ کرتے نظر آتے ہیں۔ اس طرح کی شادیوں میں کبھی ایک جوڑے کے پاس زیادہ اختیارات ہوتے ہیں اور دوسرا جوڑا مسلسل ان کے دباؤ میں رہتا ہے۔ وٹہ سٹہ کی شکل خواہ کوئی بھی ہو، اس میں نقصان خواتین کا ہی ہوتا ہے اور وہ اپنی قسمت پر آنسو بہاتی نظر آتی ہیں۔ پنجاب کے علاقوں میں بسنے والے خانہ بدوش ،غریب ، محنت کش اور مزدور طبقوں میں بھی وٹے سٹے کا رواج عام ہے۔ خانہ بدوش بھی دلہن کے لیے ادائیگی کرتے ہیں جس کی وجہ سے معاوضے کی بجائے رشتہ پیش کر دیا جاتا ہے۔ شادی کرتے وقت لڑکا ،لڑکی سے کوئی رائے نہیں لی جاتی اور بے جوڑ رشتے طے کر دیئے جاتے ہیں جس میں مردوں کو کوئی فرق نہیں پڑتا ، ہر جگہ عورتوں کی ہی تذلیل ہوتی ہے۔ اس کا نتیجہ اکثر طلاق کی صورت میں سامنے آتا ہے۔ اس سے صرف ایک گھرانہ تباہ نہیں ہوتا، بلکہ دوسرا گھرانہ بھی اس کی لپیٹ میں آجاتا ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ ان قبیح اور فرسودہ رسم ورواج سے اجتناب کیا جائے۔

اسلامی معلومات

☆......جنگ بدر میں صحابیوں کی تعداد 313 تھی۔

☆......حضرت عثمان غنی رضی اللہ عنہ حافظ قرآن تھے۔

☆......حضرت بلال رضی اللہ عنہ کو حضرت ابو بکر صدیق رضی اللہ عنہ نے خرید کر آزاد کیا تھا۔

☆......حضرت بلال رضی اللہ عنہ نے فتح مکہ والے دن خانہ کعبہ کی چھت سے اذان دی تھی۔

☆......حضرت عمر رضی اللہ عنہ کے اسلام قبول کرنے کے بعد خانہ کعبہ میں باجماعت نماز ادا ہونے لگی۔

آپ کا بچہ بڑھ رہا ہے

اسے فاسٹ فوڈ سے بچائیں....

انتخاب: سیف اللہ چاچڑ

اکثر ماؤں کو شکایت رہتی ہے کہ ان کا بچہ کچھ بھی کھاتا نہیں ہے یا کم کھاتا ہے کچھ ماؤں کا مسئلہ یہ ہوتا ہے کہ ان کا بچہ کھاتا تو ہے لیکن گھر کا بنا کھانا وہ پسند نہیں کرتا لیکن فاسٹ فوڈ پیٹ بھر کر کھا لیتا ہے۔۔۔۔۔ پیزا، برگر جیسے فاسٹ فوڈ اور کولڈ ڈرنکس کے استعمال سے بچے پہلے تو موٹاپے کا شکار ہوتے ہیں اور پھر ان کو موٹاپے کی وجہ سے ہونے والی بیماریاں گھیر لیتی ہیں ایسے بچوں کی ماں کو ہمیشہ فکر لگی رہتی ہے کہ بچہ موٹاپا یا دیگر بیماریوں کا شکار نہ ہو جائے لیکن جب وہ گھر میں بنے پکوانوں کی طرف دیکھتا بھی نہیں تو اس کی ماں کے پاس سوائے اس کے کوئی چارہ نہیں رہ جاتا کہ وہ اس کو فاسٹ فوڈ کھلائے۔ بچوں کے کھانوں میں سدھار ممکن ہے۔ ایسے بچوں کی ماں کے لئے کچھ تجاویز دی جارہی ہیں جنہیں اپنا کر وہ اپنے بچے کے دل میں گھر کے کھانے کی دلچسپی پیدا کرسکتی ہیں۔

☆ بچوں کا کھانا مقوی ہو جس سے انہیں کاربوہائیڈریٹ، پروٹین، فیٹ، فائبر، معدنیات اور وٹامن متوازی طور پر مل سکیں۔

☆ بچے سے کبھی یہ نہ کہیں کہ اگر وہ دو چپاتی یا ایک کٹوری سبزی کھائے گا تو آپ اسے بعد میں ایک چاکلیٹ دیں گے یا اسے ٹی وی دیکھنے دیں گے یا اسے باہر کھیلنے کی چھوٹ مل جائے گی۔ اگر بچہ کوئی کھانا کھانے سے انکار کرے تو اس کی جگہ پر اسے کوئی اور کھانا کھانے دیں۔

☆ اس کے کھانے کا وقت مقرر کریں۔ 2۔ کھانے کے دوران دو گھنٹے کا وقفہ دیں۔

☆ کافی سارے بچے اس لئے بھی کھانا کم کھاتے ہیں کیونکہ وہ چاہتے ہیں کہ ان کو وہی کھانا دیا جائے جو انہیں پسند ہو۔ اگر بچہ بار بار ایک ہی طرح کا کھانا کھانا چاہتا ہے تو اس کی اس عادت کو روکنے کے لئے اس کو دن میں ایک بار وہی کھانا دیں اور دوسرے وقت پر اسے سادہ کھانا دیں۔

☆ اگر اسے فاسٹ فوڈ انتہائی پسند ہے تو گھر میں ہی مزیدار مقوی کھانا بنا کر دیں جیسے برگر، مکس ویجی ٹیبلز، نوڈلز وغیرہ گھر پر ہی بنائیں۔

☆ آج کل کھانے کے تئیں بچوں کی پسند ناپسند کافی اہم ہوتی جارہی ہے۔ ضروری نہیں کہ آپ جو اسے بنا کر دیں وہ اسے اچھا لگے۔ اس لئے کھانا بناتے وقت اس کی پسند کو ذہن میں ضرور رکھیں۔ اگر وہ کھانے میں کسی قسم کی تبدیلی چاہے تو اس میں تاخیر نہ کریں۔

☆ بہتر ہوگا اگر بچے گھر پر ہی ڈنر کریں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ شام کا کھانا اپنی پوری فیملی کے ساتھ مل کر کھانے سے بچوں کی جسمانی اور ذہنی صحت پر بہت اچھا اثر پڑتا ہے۔

☆ بچوں کو اچھا نظر آنے والا کھانا پسند آتا ہے۔ آپ کو اس بات کا خیال رکھنا چاہئے کہ کھانا دسترخوان یا میز پر لانے سے پہلے اس کی تھوڑی سجاوٹ ضرور کر دیں۔

ذرا سی کوشش اور خواہش سے ناممکن کو ممکن بنائیں

وزن کم کرنے کے لئے چند تجاویز

انتخاب:عبدالقادر کلوڑ

کبھی ایسا وقت بھی آتا ہے جب ہم اپنے جسم میں موجود اضافی چربی کو ہزار خواہش اور کوشش کے باوجود کم نہیں کر پاتے۔کیا آپ بھی اس مشکل کا شکار ہیں؟اگر آپ اپنے جسم کو بہتر بنانے کیلئے اپنی خوراک پر مکمل کنٹرول کر سکتے ہیں تو وزن کم کرنے کا یہ طریقہ آپ کو آپ کے مقصد میں کامیاب کر سکتا ہے۔آپ ہماری ہدایات پر عمل کریں گے تو لازمی طور پر آپ کو فرق محسوس ہوگا۔

تو چلیں پھر ان باتوں پر نظر ڈالتے ہیں جو وزن کم کرنے میں آپ کی مدد کرسکتی ہیں۔

ایک مکمل غذائی ڈائٹ منصوبہ

ہم میں سے بیشتر لوگ وزن تیز رفتاری سے کم کرنے کے لئے بازاری دوائیں لے لیتے ہیں۔جو اکثر برے نتائج سامنے لاتی ہیں۔اپنی روزمرہ کی خوراک سے ایک دم کسی دوسری خوراک پر منتقل ہوجانا نہایت مشکل کام ہے۔جب کے ماہرین کی طرف سے بھی اس طرح کی کوئی ہدایت نہیں دی گئی۔ایک مکمل غذا جسے پھل، تازہ سبزیاں ، پروٹین سے بھرے ہوئے کھانے آپ کو آپکے آئیڈیل وزن بنانے میں آپکی مدد کرسکتے ہیں۔

ناشتہ روزانہ کریں

تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ ناشتہ ترک کرنا ایک غیر صحت مندانہ قدم ہے۔ناشتہ دن بھر کے تمام کھانوں میں سے سب سے اہم تصور کیا جاتا ہے، یہ آپکے پورے دن کے کھانے سے زیادہ بہتر ہے۔

کھانے کی ڈائری بنائیں

یہ آپ کے لئے ایک حیران کن بات ہوسکتی ہے لیکن بہت سے لوگ جو اپنا وزن کم کر رہے تھے، انہوں نے یہ رائے دی ہے کہ اگر آپ ایک کھانے کی ڈائری اپنے ساتھ رکھیں تو یہ بہتر نتائج لاسکتی ہے۔فوڈ ڈائری کے اندر آپ اپنی روزمرہ کی کھانے پینے کی اشیاء کی ایک فہرست تیار کرتے ہیں۔یہ بہت اچھا طریقہ ہے کہ آپ نے جو کھایا پیا سب کچھ ریکارڈ کے طور پر موجود رہتا ہے اور اسی حساب سے آپ کو اگلا قدم اٹھانے کا مشورہ دیتا ہے۔ہر گزرتے ہوئے دن کے ساتھ آپ بغیر صحت کے کھانے کی پڑتال کر سکتے ہیں اور ان کو صحت مند کھانے سے تبدیل کر سکتے ہیں اپنے روزانہ کے وزن کو کم کرنے کے لئے آپ اپنی صحت کو تبدیل کرنے کے اس راستے پر چلنے کے قابل ہو جائیں گے جس کی آپ کوشش کر رہے ہیں۔آپ غذائی تبدیلیوں سے باخبر بھی رہیں گے اور اپنا وزن کم ہونے کی تعداد بھی معلوم کرتے رہیں گے۔

پانی کی مقدار بڑھائیں

مطالعہ سے پتہ چلا ہے کہ پانی کا استعمال آپکے نظام

انہظام کو طاقتور بناتا ہے۔ اسکے علاوہ یہ جسم سے فاضل مواد اور ٹاکسن کے اخراج میں مدد فراہم کرتا ہے۔اب آپ اپنی روزمرہ کی عادتوں میں سے غیرضروری مشروبات کو ختم کردیں اور اپنے ساتھ ایک پانی کی بوتل رکھیں۔

بیرونی سرگرمیاں

اب وہ دن نہیں جب بیرونی سرگرمیاں عام ہوتی تھیں۔ ہماری آج کی طرز زندگی اب جسمانی طور پر نقصان دہ ہوتی جارہی ہے۔ ہمارا زیادہ تر وقت ایک ہی جگہ پر بیٹھ کے گزرتا ہے، آفس میں ہیں تو کمپیوٹر کے سامنے اور گھر میں تو ٹی وی اور لیپ ٹاپ کے سامنے۔ روزمرہ کی جسمانی سرگرمیاں ہمارا وزن کم کرنے کے لئے بہت ضروری ہیں۔ اب آپ کوئی بھی سرگرمی چنیں: ڈانسنگ، چہل قدمی، جاگنگ، تیراکی، یا کوئی بھی دوسری سرگرمی جو آپ پسند کرتے ہیں۔ ماہرین روزانہ کی بنیاد پر ورزش کو لازمی قرار دیتے ہیں۔

ویٹ لفٹنگ

وزن اٹھانے سے آپ اپنی فالتو چربی کو بہت تیزی سے کم کرسکتے ہیں۔ اسکی مدد سے آپ اپنے جسم کے فالتو موٹاپے کو صحت مند پٹھوں میں تبدیل کرسکتے ہیں۔ اگر آپ ویٹ لفٹنگ کرنے سے ناواقف ہیں تو کسی قابل اعتماد جم میں کسی اچھے ٹریز سے مدد لیں۔ کیونکہ اگر غلط طریقہ سے ویٹ لفٹنگ کی جائے تو یہ کسی بھی حادثے کا سبب بن سکتی ہے، ہماری بہترین رائے یہی ہے کہ آغاز میں آپ جب اکیلے گھر میں ہوں تب یہ نہ کریں۔

کیا آپ اپنے اضافی وزن کو کم کرنے کے لئے تیار ہیں؟ وزن کم کرنے میں تھوڑا وقت لگتا ہے اور آپکو اپنا وزن کم کرنے کے لئے تیار رہنا پڑے گا۔ آہستہ آہستہ، ان تمام تجاویز کو اپنی روزمرہ کی عادتوں میں شامل کریں، ان کی مدد سے بہت جلد آپ اپنے جسم کو فالتو چربی سے آزادی دلا کر ایک صحت مند جسم حاصل کر پائیں گے۔

بقیہ: اُم المومنین سیدہ خدیجہ الکبریٰ رضی اللہ عنہا

آپ کی وفا شعاری، جان نثاری، دانش مندی اور فیاضی کا اعتراف صرف فرزندان اسلام کو ہی نہیں بلکہ اغیار بھی آپ کی ان صفات جلیلہ کے صدق دل سے معترف ہیں۔

کونستانس جورجیو اپنی کتاب میں آپ کی خدمت میں یوں ہدیہ عقیدت و تحسین پیش کرتا ہے۔

جس روز نبی کریم (ﷺ) نے انہیں اپنے منصب نبوت پر فائز ہونے کی اطلاع دی آپ اسی روز ایمان لے آئیں اور اسی دن سے اپنی دولت اسلام کی تبلیغ و اشاعت کے لئے خرچ کرنا شروع کردی اور تادم واپسی بڑی فیاضی سے اس روش پر قائم رہیں جس روز آپ نے وفات پائی ان کے پاس کھجور کی گٹھلی میں سیاہ نشان کے برابر بھی سیم وزر نام کی کوئی چیز نہ تھی مسلمانوں میں دو ہستیاں ایسی گزری ہیں جنہوں نے اپنی ساری دولت دعوت اسلامیہ کی ترقی کے راہ میں خرچ کرڈالی۔ وہ دو ہستیاں حضرت خدیجہ رضی اللہ عنہا اور حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہ ہیں۔ اسلام لانے سے پہلے یہ دونوں بڑے دولت مند تھے اور جب انہوں نے وفات پائی تو ان کے پاس پھوٹی کوڑی بھی نہ تھی۔

پکوان

انتخاب: پروین نظیر شاہ لاہور

کڑا کباب

اجزاء:۔ قیمہ ایک کلو، پیاز تین عدد، ہرا دھنیا آدھی گٹھی، ہری مرچ 6-5 عدد، لال مرچ 1 چائے کا چمچہ، انڈے تین عدد، بریڈ سلائس (بھیگے ہوئے) 5 عدد، ادرک لہسن پیسٹ تین کھانے کے چمچے۔

ترکیب:۔ سب سے پہلے چوپر میں پیاز اور ہری مرچ کو باریک چوپ کر لیں۔ پھر پیاز اور بریڈ سلائس کا پانی چھان لیں اور قیمہ شامل کریں۔

پھر باقی اجزاء کو شامل کر کے اچھی طرح مکس کر لیں اور چند گھنٹوں کے لئے میری نیٹ کریں۔ ایک پین میں تیل گرم کریں اور ساتھ مکسچر کی چھوٹی چھوٹی بالز بنائیں اور ہاتھوں کو پانی میں ڈپ کریں اور کباب کو تلیں، کرسپی کرنے کے لئے۔ رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں۔ مزیدار کڑا کباب تیار ہے۔

گاجر کا اچار

اجزاء: ۔گاجر 5 کلو، پانی 8 سیر، رائی حسب ضرورت، نمک حسب ضرورت۔

ترکیب: ۔گاجر کو پہلے چھیل لیا جائے، اس کے بعد اس کو پانی میں ڈال لیا جائے، جب گاجر گل جائے اس وقت اس کو مٹی کے مٹکے میں ڈال دیں اور باقی دوسری چیزیں بھی ڈال دیں اور مٹکے کو اوپر سے باندھ دیں اور کچھ دنوں کے بعد استعمال کریں۔

کرپ نک

اجزاء:۔ گوشت کا پانی 3 پونڈ، پیاز کی گانٹھیں دو عدد، گاجریں دو عدد، شلجم ایک عدد۔

اجمود تھوڑا سا، جو چھ اونس، مکھن پونڈ، ترش دہی حسب ذائقہ، نمک حسب ذائقہ، سیاہ مرچ حسب ذائقہ۔

ترکیب:۔ جو کو تھوڑی سی یخنی اور گوشت کے پانی میں پکنے کے لئے ایک دیگچی میں ڈال کر چولہے پر چڑھا دیں۔ جب جو یخنی میں اچھی طرح ابلنے لگے تو تھوڑا سا مکھن ملانا شروع کر دیں۔ جو یخنی باقی ہو اس میں ساری ترکاریاں اور کھمبیاں ابال لیں۔ جب ساری ترکاریاں ابل جائیں تو انہیں جو والی دیگچی میں ڈال دیں اور نمک اور سیاہ مرچ ڈال کر اچھی طرح پکائیں اور آخر میں اس میں چند چمچے ترش دہی کے ڈال دیں۔

بیسن کی روٹی

اجزاء:۔ بیسن ایک کپ، نمک حسب ضرورت، ہری مرچ حسب ضرورت، چار عدد پیاز، ایک عدد باریک کٹی ہوئی ٹماٹر، ایک چٹکی ہلدی، آدھی چمچ زیرہ، ایک پیالی تیل تلنے کے لئے، کٹی مرچ آدھی چمچ

ترکیب:۔ سب سے پہلے پیاز، ہری مرچ اور ٹماٹر باریک کاٹ لیں۔ ایک برتن میں بیسن لیں، اس میں تمام مصالحے اور پانی شامل کریں اور سب کو اچھی طرح مکس کر لیں۔ توے پر تیل گرم کر کے

بیسن کو روٹی کی طرح فرائی کر لیں، ٹماٹر کی چٹنی اور رائتہ کے ساتھ سرو کریں۔

مرغ انار کلی

اجزاء :۔آدھا کپ کوکنگ آئل، مرغی کا گوشت آدھا کلو، پیاز 2 عدد چھوٹے۔گرم مصالحہ ایک چمچ۔دودھ ایک کپ۔ہلدی آدھا چمچ لال مرچ ڈیڑھ چمچ۔ادرک لہسن دو چمچ۔کاجو کا پیسٹ دو چمچ، الا ئچی پاؤڈر آدھا چمچ۔

ترکیب:۔ پہلے برتن میں آدھا کپ کوکنگ آئل ڈالیں اور پیاز دو عدد چھوٹے سلائس میں کٹے ہوئے ڈال کر بھونیں پھر ادرک لہسن پیسٹ دو چمچ۔کوجو کا پیسٹ دو چمچ۔لال مرچ ڈیڑھ چمچ، مصالحہ ایک چمچ۔انار دانہ دو چمچ ڈال کر پکائیں۔تھوڑی دیر بعد دودھ ایک کپ اور الائچی پاؤڈر آدھا چمچ ڈال کر پکائیں، تھوڑی دیر بعد دہی دو سے تین چمچ پھینٹ کر ڈال دیں اور آخر میں گرم مصالحہ ایک چمچ ڈال دیں گرما گرم مرغ انار کلی تیار ہے۔

سرید اللوکی

اجزاء:۔ گوشت ایک کلو، کلونجی ایک چٹکی، پیاز دو عدد، ٹماٹر چھ عدد، زیرہ ایک چائے کا چمچ، کشمیری لال مرچ ایک کھانے کا چمچ، گھی آدھا کپ، پودینہ ایک چائے کا، گرم مصالحہ ایک چائے کا چمچہ۔

ترکیب:۔ گھی گرم کر کے پیاز کو فرائی کر لیں۔جب گلابی ہو جائے تو گوشت شامل کر کے مکس کریں۔اب اس میں کلونجی، نمک اور زیرہ شامل کر کے ملائیں۔ساتھ ہی ٹماٹر بھی ڈال دیں۔آخر میں لال کشمیری مرچ، پودینہ اور گرم مصالحہ ملا کر لوکی کے ساتھ شامل کر کے دم لگائیں۔تیار ہونے پر گرم گرم سرو کریں۔

☆☆☆☆☆

بقیہ : چڑیا کی تین نصیحتیں

اتنا سننا تھا کہ چڑی مار یوں رونے چلانے اور ماتم کرنے لگا جیسے اس کا بچہ مر گیا ہو۔بار بار ٹھنڈی آہیں بھرتا اور سینہ پیٹ کر کہتا تھا کہ ہائے! میں تو برباد ہو گیا۔مجھ بے وقوف نے ایسی نادر چڑیا کو آزاد کیوں کر دیا۔ہائے! وہ بھی کیسی منحوس گھڑی تھی جب یہ چڑیا آزاد ہوئی۔اس نے مجھے ہتھیلی میں جنت کی جھلک دکھلا کر لوٹ لیا۔" یہ باتیں کہتا اور روتا جاتا۔جب خوب رو چکا تب چڑیا نے کہا:" ارے او احمق! میں نے پہلے ہی تجھے نصیحت کر دی تھی کہ گزری ہوئی بات کا غم نہ کیجیو۔جب وہ بات ہو ہی چکی تو اب رونا پیٹنا اور کف افسوس ملنا کس کام کا؟ معلوم ہوتا ہے تو میری نصیحت کو سرے سے سمجھا ہی نہیں یا بہرے پن کی وجہ سے پوری بات نہیں سنی میں نے تجھے پہلی نصیحت یہ کی تھی کہ ناممکن بات کا ہرگز یقین نہ کرنا خواہ وہ بات کیسا ہی آدمی تجھ سے کہے۔ورنہ گمراہ ہو جائے گا۔ذرا سوچ تو سہی، مجھ ننھی سی جان کا پورا تن و توش تین درہم وزن سے زیادہ نہیں ہے۔بھلا دس درہم وزن کا موتی میرے پوٹے میں کہاں سے آ گیا؟"

یہ سن کر چڑی مار رونا دھونا بھول کر حیرت سے چڑیا کی طرف تکنے لگا۔سمجھا کہ بے شک چڑیا ٹھیک کہتی ہے میں نے پہلے اس طرف غور نہ کیا تھا۔بولا " اے نازک بدن چڑیا، اب مہربانی کر کے تیسری نصیحت بھی کرتی جا جس کا تو نے وعدہ کیا تھا۔"

چڑیا نے کہا " اچھی کہی۔ارے بے وقوف، تو نے میری دو نصیحتوں پر کون سا عمل کیا جو تیسری نصیحت بھی مجھ سے سننا چاہتا ہے۔وہ قیمتی نصیحت تجھ جیسے بے مغز شخص کے لیے نہیں ہے۔" یہ کہہ کر خوشی سے چہچہاتی ہوئی جنگل کی طرف اڑ گئی۔